料理編もくじ

● まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。52ページ

お 総 菜

※カタログなどに記載の自動メニュー数53メニューとは、自動加熱(牛乳･酒･サックリ解凍・全解凍・ゆで葉菜・ゆで根菜)の6メニューと、もくじのメニュー名に ● が付いている47メニューとを合わせた数です。

テキパキクッキング ……74～79

2段で2品 ……… 80～81

料理編の料理をお作りになる前に

本体ドア部に記載の**4グラタン**などの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

自動メニュー又は**手動**を表しています。

付属品

主な加熱の付属品を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。この本に記載していない付属品の使いかたは、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

■付属品の組み合わせ

カロリー

おおよその熱量です。健康管理に役立ててください。

※特に分量の記載のないものは1人分です。

加熱時間の目安

主な自動加熱（ スタート の加熱）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

マカロニグラタン

材料（4人分）	
ホワイトソース	
薄力粉、バター	各30g
牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々
マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）	80g
A えび（殻、尾、背ワタを取る）	200g
A 玉ねぎ（薄切り）	½個（100g）
A マッシュルーム・薄切り（缶詰）	50g
A 白ワイン	大さじ2
A バター	20g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	80g

グラタンのポイント

- 一度に加熱できる分量は、4人分（4皿）。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
- 焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央にのせてレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから5の要領で焼いてください。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。レンジを押し、**1000W**にして 回転つまみ で**約50秒**に合わせ、スタートを押す。

2 牛乳を加えてレンジを押し、**1000W**にして 回転つまみ で**約4分**に合わせ、スタート を押す。途中、残り時間が**約1分40秒**と**約40秒**のときに混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

加熱後、軽く混ぜる。

ポイント 泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

3 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。レンジを押し、**1000W**にして 回転つまみ で**約3分**に合わせ、スタートを押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

4 3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、2のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 器を角皿の奥に寄せてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。回転つまみ で**グラタン**のメニュー番号**4**に合わせ、スタートを押す。

手動でするときは―
グリルを押し、約25分

54

材　料

●分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

①1カップ=200mL，大さじ1=15mL，小さじ1=5mLを使用しています。
※1mL=1ccです。

②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

■お料理の写真は盛りつけ例です。

作り方文章中のことば

●手動でするときは

手動でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。

●手動加熱

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

ハンバーグ

※写真はハンバーグソースをからめています。

材料（4人分）

玉ねぎ（みじん切り）……小1個（150g）
バター……**15g**
パン粉……**30g**
牛乳……**大さじ3**
合びき肉……**400g**
塩……**小さじ⅔**
A（**溶き卵**……**M½個分**
こしょう、ナツメグ……**各少々**）
アルミホイル

1 玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**回転つまみ** で**ゆで葉菜**のメニュー番号**2**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、汁気をきって冷ます。
手動でするときは――
レンジを押し、1000Wで約2分30秒

2 パン粉は牛乳でしめらせておく。

3 角皿にアルミホイルを敷く。

4 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**1**と**2**、**A**を加えて混ぜる。

> ポイント 塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

5 手にサラダ油をつけて**4**を4等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえ、角皿にのせて、中央をくぼませる。

> ポイント たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

6 角皿を、角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約23分**に合わせ、**スタート** 押す。

豆腐バーグ

材料（4人分）

もめん豆腐……**1丁（300g）**
玉ねぎ（みじん切り）……**50g**
パン粉……**30g**
牛乳……**大さじ3**
合びき肉……**200g**
塩……**小さじ½**
A（**溶き卵**……**M½個分**
こしょう……**少々**）
大根おろし……**適量**
あさつき……**適量**
ポン酢しょうゆ……**適量**
アルミホイル

1 豆腐は横半分に切ってそれぞれキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央にのせて、**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約2分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、新しいキッチンペーパーで包み直し、水気をしっかりふきとる。

※水気をしっかりきるのが、上手に仕上げるポイントです。

2 玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート** 押す。
加熱後、汁気をきって冷ます。

3 パン粉は牛乳でしめらせておく。

4 角皿にアルミホイルを敷く。

5 ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、**1**、**2**、**3**と**A**を加えて混ぜる。

6 ハンバーグ（上記）の**5**～**6**と同じようにする。

7 器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

自動
4
グラタン

下段

385kcal
約25分

マカロニグラタン

材料（4人分）

ホワイトソース
- **薄力粉、バター**……各30g
- **牛乳**……2カップ
- **塩、こしょう**……各少々

マカロニ（ゆでて、バター適量をからめておく）…80g

A
- **えび（殻、尾、背ワタを取る）**…200g
- **玉ねぎ（薄切り）**…½個（100g）
- **マッシュルーム・薄切り（缶詰）**……50g
- **白ワイン**……大さじ2
- **バター**……20g

塩、こしょう……各少々
ピザ用チーズ……80g

グラタンのポイント

●一度に加熱できる分量は、4人分（4皿）。大皿に4人分を入れて、自動で焼くこともできます。大皿のときは、器を角皿の中央にのせ、下段に入れて焼いてください。
●焼く前にソースや具が冷めている場合は、庫内中央にのせてレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから5の要領で焼いてください。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約50秒**に合わせ、［スタート］を押す。

2 牛乳を加えて［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約4分**に合わせ、［スタート］を押す。途中、残り時間が**約1分40秒**と**約40秒**のときに混ぜる。塩、こしょうで味をととのえる。
※加熱途中に取り出す場合は、［とりけし］は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、軽く混ぜる。

ポイント 泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

3 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして庫内中央にのせる。［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約3分**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜる。

4 **3**にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、**2**のソースの半量であえ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

5 器を角皿の奥に寄せてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。［回転つまみ］で**グラタン**のメニュー番号**4**に合わせ、［スタート］を押す。
手動でするときは——
［グリル］を押し、約25分

バリエーション
グラタン
モーエリバ

※焼き上げは「マカロニグラタン」(54ページ)と同じ要領です。

なすとトマトのグラタン

材料(4人分)

A
- 玉ねぎ(みじん切り)…½個(100g)
- 合びき肉…150g
- バター…20g
- 塩、こしょう…各少々

- なす…300g
- トマト…2個(300g)
- サラダ油…大さじ3
- 塩、こしょう…各少々
- ピザ用チーズ…120g

1 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。
回転つまみ でゆで葉菜のメニュー番号 2 に合わせ、スタート を押す。
手動でするときは——
レンジ を押し、1000Wで約3分
加熱後、汁気をきってほぐす。

2 なすは5㎜厚さの輪切りにし、塩水につけてアクを抜く。トマトは湯むきして7㎜厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油を入れ、水気をふいたなすを焦げ目がつくまで炒め、塩、こしょうする。

3 4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くバターをぬる。トマトと炒めたなすの半量、1、ピザ用チーズの⅓量、残りのなすとトマト、残りのピザ用チーズの順に重ねる。

ドリア

材料(4人分)

- ホワイトソース(54ページを参照)…2カップ

A
- とりもも肉(ひと口大に切る)…200g
- 玉ねぎ(薄切り)…½個(100g)
- マッシュルーム・薄切り(缶詰)…50g
- 白ワイン…大さじ1

- ごはん…250g

B
- トマトケチャップ…大さじ3
- 塩、こしょう…各少々

- 生クリーム…½カップ
- ピザ用チーズ…80g

1 マカロニグラタン(54ページ)の1～2と同じようにしてホワイトソースを作る。

2 耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。
回転つまみ でゆで葉菜のメニュー番号 2 に合わせ、
スタート を押す。
手動でするときは——
レンジ を押し、1000Wで約3分30秒
加熱後、出た煮汁は生クリームとともに1に混ぜる。

3 2の具、ごはん、Bを混ぜ、薄くバターをぬったグラタン皿に4等分して入れ、1のソースをかけてピザ用チーズを散らす。

市販の冷凍グラタン

市販の冷凍グラタンは、**手動**で加熱します。

- アルミ容器入りの市販冷凍グラタンは、包装されているラップをはずして角皿の奥に寄せてのせ、角皿受け棚の下段に入れる。グリル を押し、回転つまみ で20～25分(1皿(240g)のとき)に合わせ、スタート を押す。

※メーカーや中身の材料、保存状態、製造年月日などにより、仕上がりが異なることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

- ポリプロピレン容器入りなどの電子レンジ対応の市販冷凍グラタンは、自動加熱では、ヒーター加熱によって溶けたり焦げたりしますので、包装されているラップをはずして庫内中央にのせ、パッケージ記載の加熱時間を参考に、レンジ加熱で様子を見ながら加熱を加減してください。

自動 12 オーブンフライ　下段　415kcal 約8分

ポテトコロッケ

材料（4人分）

こんがりパン粉
- パン粉……60g
- サラダ油……大さじ3

じゃがいも……4個（600g）

A
- 玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
- 牛ひき肉（ほぐす）……100g
- バター……10g

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
マヨネーズ……大さじ1
薄力粉、溶き卵……各適量

オーブンフライのポイント

オーブンで作るフライは、油で揚げずに仕上げるため——
1）油の後始末の手間が省ける。
2）カラッと仕上がり、失敗がない。
3）低カロリーでヘルシー。
といった特長があります。

●**こんがりパン粉は冷凍できます。**
余ったら、冷凍保存できます。たくさん作っておくと便利です。

●**こんがりパン粉は様子を見ながら加熱してください。**
色がつき始めると急に黒くなるので、レンジのそばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

1 耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央にのせる。

2 [レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で約**1分20秒**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに**延長**機能を使って[回転つまみ]で約**1分10秒**に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が約**20秒**のときに取り出して混ぜ、[スタート]を押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

3 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央にのせる。[回転つまみ]で**ゆで根菜**のメニュー番号**3**に合わせ、[スタート]を押す。

手動でするときは——
[レンジ]を押し、1000Wで約6分30秒加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らし、熱いうちに皮をむいてつぶす。

4 耐熱容器に**A**を入れ、ラップをして庫内中央にのせる。[回転つまみ]で**ゆで葉菜**のメニュー番号**2**に合わせ、[スタート]を押す。

手動でするときは——
[レンジ]を押し、1000Wで約3分30秒加熱後、**3**に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

5 **4**を12等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、**1**のこんがりパン粉の順に衣をつける。

6 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、[回転つまみ]で**オーブンフライ**のメニュー番号**12**に合わせ、[スタート]を押す。（食品は入れません。）

7 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**5**をのせて、角皿受け棚の下段に戻し[スタート]を押す。

お願い　予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは——
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
[オーブン1段]を押し（表示部の[予熱]が点灯）、300℃で予熱後、7〜9分

とんかつ

材料（4人分）

こんがりパン粉
- **パン粉**……………………**60g**
- **サラダ油**……………**大さじ3**

豚ロース肉…**4枚（1枚130g）**
塩、こしょう……………**各少々**
薄力粉、溶き卵…………**各適量**

1 ポテトコロッケの**1**～**2**と同じようにして、こんがりパン粉を作る。

2 豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。

> ポイント 筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

3 肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。

> ポイント 肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

4 **3**の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。

5 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ** で**オーブンフライ**のメニュー番号**12**に合わせ、**スタート**を押す。（食品は入れません。）

6 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**4**をのせて、角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

> お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは――
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段 を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300°Cで予熱後、7～9分

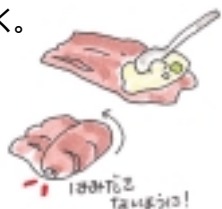
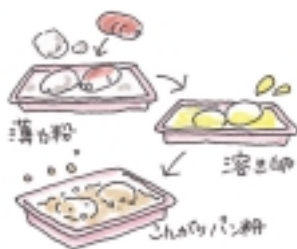
バリエーション オーブンフライ

※焼き上げは「ポテトコロッケ」と同じ要領です。

豚肉のポテトフライ

材料（4人分）

豚もも肉（薄切り）…**300g**
塩、こしょう……………**各少々**
ポテトサラダ………**約300g**
薄力粉、溶き卵………**各適量**
こんがりパン粉…………**60g**
（ポテトコロッケの1～2と同じようにして、こんがりパン粉を作る。）

1 豚肉を12等分にして広げ、塩、こしょうする。ポテトサラダを12等分してのせて端からサラダが出ないように巻く。

2 薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。予熱後、角皿に並べる。

> ポイント トマトケチャップ½カップ、ウスターソース大さじ2、練りからし小さじ2、レモン汁小さじ2をよく混ぜたソースを添えるとよいでしょう。

タンドリーチキン

材料（12本・4人分）

とり手羽元……12本（1本60g）

A
- 塩……小さじ1
- レモン汁……½個分

B
- ヨーグルト……150g
- にんにく、しょうが（すりおろす）……各大さじ½
- カレー粉、ターメリック……各小さじ1½
- 塩……小さじ1
- チリパウダー……小さじ½

1 手羽元は骨に添って切り込みを入れ、**A**をすり込む。ビニール袋に**B**と汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

ポイント 1晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**とり肉のロースト**のメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。（食品は入れません。）

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に汁気をきった肉を並べて角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは——
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300°Cで予熱後、約18分

手羽元の香り焼き

材料（12本・4人分） mL=cc

とり手羽元……12本（1本60g）

たれ
- しょうゆ……90mL
- 砂糖……大さじ3
- 酒……大さじ2
- ごま油……大さじ1
- 豆板醤（トウバンジャン）……小さじ2

1 ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ**で**とり肉のロースト**のメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。（食品は入れません。）

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に汁気をきった肉を並べて角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは——
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300°Cで予熱後、約18分

とり肉のローストのポイント

- たれのつき方や、脂肪分の差などによって焼け具合が異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 肉をのせるときに、オーブン用クッキングペーパーを敷くと、後始末が楽です。
- とり1羽を焼く「ローストチキン」は「13 とり肉のロースト」では、できません。64ページをご覧ください。

とりの唐揚げ

材料（12本・4人分）

とり手羽元……**12本（1本60g）**
A ┌ **しょうゆ**……………**大さじ2**
　 └ **酒**……………………**大さじ1**
唐揚げ粉（市販のもの）…… **適量**

1 ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元と**A**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

2 別のビニール袋に**1**の手羽元を入れかえ、唐揚げ粉を加えて袋をゆすって唐揚げ粉をまぶしつける。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ** で**とり肉のロースト**のメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。（食品は入れません。）

4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に余分な粉を落とした**2**を並べて角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

> お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは——
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段 を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約18分

やきとり

材料（8本・4人分）

とりもも肉………**2枚（400g）**
白ねぎ…………………………**2本**
たれ
┌ **しょうゆ**……………**大さじ4**
│ **みりん**………………**大さじ3**
│ **酒**…………………**大さじ1½**
│ **砂糖**…………………**大さじ2**
└ **サラダ油**……………**大さじ1**
竹串
アルミホイル

1 とり肉は24等分、白ねぎは3cm長さに切り、8本の竹串に刺す。

2 ビニール袋にたれと**1**を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷いて、串を並べる。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約20分**に合わせ、**スタート**を押す。

北京ダック風チキン

材料（2枚・4人分）

とりもも肉………**2枚（500g）**
たれ
　甜面醤（テンメンジャン）… **大さじ1**
　しょうゆ ……………… **大さじ1**
　はちみつ………… **大さじ1⅓**
はちみつ ……………………… **適量**

※甜面醤（テンメンジャン）は中華甘みそです。スーパーなどの中華調味料売り場で売られています。

1 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

2 ビニール袋にたれととり肉を入れ、とり肉にたれがなじむようによくもみこみ、袋の口を結んで冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

ポイントー晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ** で**とり肉のロースト**のメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押して15秒以内に**仕上がりキー**の**▽(弱め)**を押す。（食品は入れません。）

4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に肉の皮を上にしてのせ、皮は箸を使って身の下に入れこむ。表面にはちみつをハケでぬり、角皿受け棚の下段に戻して、**スタート**を押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときはーー
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、200℃で予熱後、22～24分

召し上がり方アイデア

•生春巻きにして
水菜やにんじん、春雨などと一緒に巻く。

•クレープで巻いて
薄力粉150g、塩・砂糖各少々、水1¼カップ、サラダ油大さじ½、ごま油数滴をよく混ぜ、約30分ねかす。フライパンにサラダ油をぬり、玉じゃくし1杯弱ずつ流し入れて焼く。好みの野菜と合わせて巻く。

とりの照り焼き

材料（2枚・4人分）

とりもも肉………… **2枚（500g）**
たれ
　しょうゆ……………… **大さじ3**
　みりん………………… **大さじ2**
　酒………………………… **大さじ1**
　砂糖…………………… **小さじ1**
アルミホイル

1 とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

2 ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷き,汁気をきった肉を皮を上にしてのせる。

4 角皿を、角皿受け棚の下段に入れて**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約20分**に合わせ、**スタート**押す。

とりのもも焼き（オレンジソースがけ）

材料（4本・4人分）

とり骨つきもも肉‥4本（1本200g）
塩、こしょう……………………各適量
バター…………………………20g
オレンジソース
- マーマレード………大さじ2
- オレンジジュース、白ワイン、
- レモン汁…………各大さじ1
- 練りからし…………小さじ2
- 塩…………………………小さじ⅓
- こしょう、ローズマリー…適量

1 とり肉は皮にフォークで穴をあける。火の通りをよくするために、裏から骨にそって肉を切り開き、塩、こしょうをする。

2 オレンジソースの材料を合わせておく。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ** で**とり肉のロースト**のメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。（食品は入れません。）

4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿に取り出してドアを閉める。角皿に肉を皮を上にしてのせて表面に柔らかくしたバターをぬり、角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

5 オレンジソースをあたためて、肉にかける。

ポイント オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて、レンジ加熱すれば、とろみのあるソースも楽しめます。

手動でするときは——
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300°Cで予熱後、約18分

とりのもも焼き（レモンガーリック）

材料（4本・4人分）

とり骨つきもも肉‥4本（1本200g）
塩、こしょう……………………各適量
A
- レモン汁…………小さじ4
- おろしにんにく………適量

1 とりのもも焼き（オレンジソースがけ）の**1**と同じようにする。

2 **1**に**A**をよくすり込む。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**回転つまみ** で**とり肉のロースト**のメニュー番号**13**に合わせ、**スタート**を押す。（食品は入れません。）

4 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に肉を皮を上にしてのせ、角皿受け棚の下段に戻し、**スタート**を押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは——
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン1段を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300°Cで予熱後、約18分

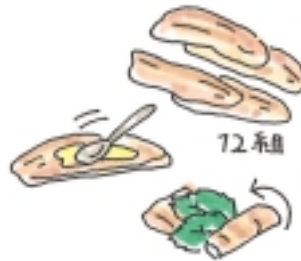
表紙のメニュー

手羽中（1本70g）を裏側から骨と骨の間に包丁を入れ、半分に切る。塩、こしょうをしてサラダ油をまぶす。**とり肉のロースト**（メニュー番号13）で焼き、熱いうちに市販のスイートチリソースまたは、スイートチリドレッシングをからめる。

豚肉のしそ巻き

材料（4人分）	
豚もも肉（薄切り）	600g
練りからし	適量
青じそ（大葉）	24枚
たれ	
みそ、砂糖	各大さじ3
しょうゆ	大さじ2
アルミホイル	

1 豚肉を12等分して広げ、練りからしを薄くぬる。青じそを2枚ずつ並べて端から巻く。

ポイント 脂身は焦げやすいので内側に折りこんでから巻くとよいでしょう。

2 ビニール袋にたれと**1**を入れ、からませて約10分おく。

3 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふきとった肉を巻き終わりを下にして並べる。

ポイント 焦げを防ぐために余分なたれはふき取ります。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**グリル** を押し、**回転つまみ** で約**24分**に合わせ、**スタート** を押す。

焼き豚

材料（4〜6人分）	
豚もも肉（かたまり）	500g
たれ	
しょうゆ	$\frac{1}{2}$カップ
砂糖、酒	各大さじ3
ねぎ（みじん切り）	少々
しょうが、にんにく（すりおろす）	各少々
たこ糸	
アルミホイル	

1 豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえる。

2 ビニール袋にたれと**1**を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

3 角皿にアルミホイルを敷き、余分なたれをふき取った豚肉をのせる。（たれは残しておく）

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。**オーブン1段** を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー（▽△）**で**170℃**に合わせて **回転つまみ** で**約1時間20分**に合わせ、**スタート** を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

5 肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。冷めれば、たこ糸を取り、薄切りにする。

6 残しておいたたれをこして耐熱容器に入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。**レンジ** を押し、**1000W**にして **回転つまみ** で約**2分20秒**に合わせ、**スタート** を押す。肉にかける。

スペアリブ

手動 グリル 下段 730kcal

材料（4人分）	
豚肉スペアリブ（10㎝長さのもの）	600g
たれ	
しょうゆ、ウスターソース	各大さじ4
トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン	各大さじ2
砂糖	小さじ2
練りからし	小さじ1½
にんにく（すりおろす）	ひとかけ
こしょう	少々
アルミホイル	

1 ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

2 角皿にアルミホイルを敷き、汁気をきった肉を並べる。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、グリルを押し、回転つまみで約22分に合わせ、スタートを押す。

和風のたれでもお試しください

たれ	mL=cc
しょうゆ、みりん	各50mL
砂糖	30g
しょうが（すりおろす）	10g

豚肉のホイル焼き

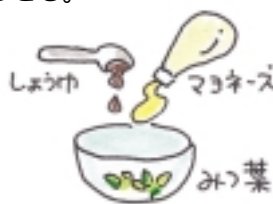
手動 グリル 下段 200kcal

材料（4人分）	
豚ヒレ肉	400g
塩、こしょう	各少々
生しいたけ	2枚（40g）
にんじん	¼本（50g）
チーズ（溶けるタイプ）	60g
みつ葉	適量
マヨネーズ	大さじ3
しょうゆ	小さじ4
アルミホイル（25㎝角）	4枚

1 豚ヒレ肉は1㎝幅の輪切りにして、塩、こしょうする。

ポイント 火が通りやすいように薄く切ります。下味をしっかりつけておくのがコツ。

2 生しいたけは石づきを取り、にんじん、チーズとともにせん切りにする。

3 みつ葉は1㎝長さに切り、マヨネーズ、しょうゆと混ぜ合わせる。

4 アルミホイルを広げて**1**と**2**を4等分してのせて**3**を¼ずつかけて包む。

5 角皿に**4**を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。グリルを押し、回転つまみで約20分に合わせ、スタートを押す。

ローストチキン

材料（4〜6人分）

とり……………………1羽（1.5kg）
塩、こしょう……………………各適量
玉ねぎ（薄切り）………1個（200g）
にんじん（薄切り）……½本（100g）
サラダ油……………………大さじ1〜2
アルミホイル

1 下処理したとりは、腹の中に塩、こしょうし、たこ糸と竹串で形をととのえる。全体に塩、こしょうをすりこみ、約30分おく。

2 角皿にアルミホイルを敷き、玉ねぎとにんじんを敷いて**1**をのせ、サラダ油をぬって角皿受け棚の下段に入れる。

サラダ油
アルミホイル

3 **オーブン1段** を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー（▽△）**で**220℃**に合わせて **回転つまみ** で**約1時間15分**に合わせ、**スタート** を押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ポイント 玉ねぎとにんじんは香りづけと油が飛び散りにくいように敷きます。にんじん、玉ねぎの皮やへた、セロリの葉などのくず野菜でもかまいません。

ももの肉の厚いところに竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。

手動 オーブン 下段 350kcal (1/6量)

ローストビーフ

材料（4〜6人分）

牛ロース肉（かたまり）……… 800g
塩、こしょう……………………… 各少々
グレービーソース
（ブイヨン（スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）…1カップ
ブランデー………………… 大さじ1
A
ホースラディッシュ（すりおろす）…………………………… 大さじ5
※ない場合は、粒マスタードをお好みの量使ってください。
生クリーム…………… 大さじ4
酢…………………………… 大さじ2
塩………………………………… 少々
アルミホイル

1 牛肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

2 角皿にアルミホイルを敷き、肉の脂身を上にして角皿の中央にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。

3 **オーブン1段** を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー（▽△）**で**220℃**に合わせて **回転つまみ** で**40〜45分**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、庫内で約10分蒸らす。

ポイント 金串を中心に刺し、10秒くらいで抜き、串を手首にあてて生ぬるければOK。ローストビーフはレア状態で仕上げます。

4 牛肉を取り出し、角皿にたまった脂と肉汁をブイヨンで洗うようにして耐熱容器に移す。ブランデーを加えてフタをせずに庫内中央にのせる。
レンジ 押し、**1000W**にして
回転つまみ で**約2分20秒**に合わせ、
スタートを押す。

加熱後、静かにおき、上にたまった脂を捨てて**A**を加えて混ぜ合わせる。
薄切りにした肉に添える。

肉じゃが

材料（4人分）

じゃがいも（4～8つ切り）……4個（600g）
玉ねぎ（くし切り）……2個（400g）
牛薄切り肉（3～4㎝幅に切る）……200g
水……1カップ
しょうゆ……大さじ5
砂糖……大さじ3
酒、みりん……各大さじ2
オーブン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにほぐして入れ、全材料を入れる。

2 1に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをし、庫内中央にのせる。

3 レンジ を押し、1000Wにして 回転つまみ で約10分に合わせ、スタート を押す。加熱後、とりけし を押して レンジ を4度押し、200Wにして 回転つまみ で約30分に合わせ、スタート を押す。

キャベツカレー

材料（4人分）

A
- 市販のカレールー……120g
- 水……3½カップ
- 牛ひき肉（ほぐす）……300g
- 玉ねぎ（薄切り）…1個（200g）
- 塩……小さじ⅔

キャベツ……小1個（600g）
ウスターソース……適量
オーブン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器にAを入れ、耐熱性のフタをして、庫内中央にのせる。レンジ を押し、1000Wにして 回転つまみ で約10分に合わせ、スタート を押す。

2 加熱後、全体をかき混ぜてルーを溶かし、8等分にくし切りにしたキャベツを加える。

3 2に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。

4 レンジ を押し、1000Wにして 回転つまみ で約10分に合わせ、スタート を押す。加熱後、とりけし を押して、レンジ を4度押し、200Wにして 回転つまみ で約40分に合わせ、スタート を押す。加熱後、ウスターソースを加えて味をととのえる。

ビーフカレー

材料（4人分）

- A（市販のカレールー……120g / 水……4½カップ）
- バター……適量
- しょうが、にんにく（各みじん切り）……各適量
- 牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ1をまぶす）……300g
- 玉ねぎ（薄切り）……小2個（300g）
- にんじん（乱切り）……½本（100g）
- じゃがいも（乱切り）……2個（300g）
- ベイリーフ……1枚
- オーブン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に**A**を入れて耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約9分**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、よく混ぜてルーを溶かす。

2 熱したフライパンにバターを溶かし、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、**1**の容器に入れる。

3 続けてフライパンにバターを溶かし、玉ねぎを褐色になるまで炒める。にんじんとじゃがいもをサッと炒め、ベイリーフと共に**1**に加える。

4 **1**の容器に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。

5 ［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約10分**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、［とりけし］を押して［レンジ］を4度押し、**200W**にして［回転つまみ］で**約1時間20分**に合わせ、［スタート］を押す。

ビーフシチュー

材料（4人分）　mL=cc

- 牛角切り肉（塩、こしょうし、薄力粉大さじ2をまぶす）……400g
- サラダ油……適量
- 赤ワイン……大さじ3
- じゃがいも（乱切り）……2個（300g）
- にんじん（乱切り）……1本（200g）
- 玉ねぎ（くし切り）……1個（200g）
- マッシュルーム（缶詰・ホール）……50g
- A（トマトピューレ……100mL / 砂糖……大さじ1 / ベイリーフ……1枚 / 塩、こしょう……各少々）
- バター……50g
- 薄力粉……50g
- 固形ブイヨン……2個
- 水……3½カップ
- オーブン用クッキングペーパー

1 熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、**A**とともに牛肉の入った耐熱容器に入れる。

2 フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、**1**に加え、残りの水も加える。

3 **1**の容器に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。

4 ［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約10分**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、［とりけし］を押して［レンジ］を4度押し、**200W**にして［回転つまみ］で**約1時間20分**に合わせ、［スタート］を押す。

※にんじんを大きめに切る場合は、自動メニューの**ゆで根菜**（メニュー番号**3**）で加熱しておくと、やわらかく仕上がります。

海の幸のホイル焼き

材料（4人分）

A
- 白身魚（塩、こしょうする）…4切れ（1切れ80g）
- ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）……4個（100g）
- えび（殻と背ワタを取る）…大4尾（80g）
- きぬさや（すじを取る）…20g
- 生しいたけ…4枚（80g）

レモン（薄切り）……4枚
酒……大さじ4
ポン酢しょうゆ……適量
アルミホイル（25㎝角）…4枚

1 アルミホイルを広げて**A**を4等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

2 角皿に**1**を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約20分**に合わせ、**スタート**を押す。

3 加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

さけとコーンのホイル焼き

材料（4人分）

生ざけ……4切れ（1切れ80g）
塩、こしょう……各適量
じゃがいも……1個（150g）

A
- スイートコーン・つぶ状（缶詰）……80g
- タルタルソース……40g
- 生クリーム……大さじ2

サラダ油……適量
アルミホイル（25㎝角）…4枚

1 生ざけは塩、こしょうする。じゃがいもは3㎜厚さの薄切りにする。

2 アルミホイルを広げてサラダ油をぬり、**1**を4等分してのせ、混ぜ合わせた**A**（コーンの汁気は、きる）を4等分してかけて包む。

3 角皿に**2**を並べ、角皿受け棚の下段に入れる。**グリル**を押し、**回転つまみ**で**約20分**に合わせ、**スタート**を押す。

ちり蒸し

材料（4人分）

カイワレ菜……1パック
生たら……4切れ（1切れ80g）
レモン（薄切り）……4枚
ぽん酢しょうゆ……適量

1 カイワレ菜は根を除いて3㎝長さに切る。

2 底の平らな耐熱容器にたらをのせ、**1**を添えてレモンの薄切りをのせ、ラップをする。

3 庫内中央にのせ、**レンジ**を3度押し、**500W**にして**回転つまみ**で**約5分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、ぽん酢しょうゆをかける。

さけの香草パイ包み焼き

材料（4人分）
こんがりパン粉
- **パン粉**…………………… **30g**
- **オリーブオイル**…… **大さじ1½**
- **ディル、タイム**…… **各大さじ½**

生ざけ…………………… **240g**
塩、こしょう……………… **各適量**
冷凍パイシート………… **200g**
マヨネーズ……………… **大さじ3**
ドリュール
- **卵黄**…………………… **M1個**
- **水**……………………… **小さじ1**

オーブン用クッキングペーパー

1 耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にパン粉とオリーブオイルを入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央にのせる。

2 【レンジ】を押し、**1000W**にして【回転つまみ】で**約1分50秒**に合わせ、【スタート】を押す。途中残り時間が**約1分**と**約30秒**のときに混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、【とりけし】は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

ポイント 色がつき始めると急に黒くなるので様子を見ながら仕上げます。レンジのそばから離れずに。

加熱後、ディルとタイムを混ぜる。

3 生ざけは、皮と骨を取ってそぎ切りにし、塩、こしょうする。

4 冷凍パイシートは、25×13cmの長方形と、25×15cmの長方形の2枚にのばす。

5 オーブン用クッキングペーパーに25×13cmのパイシート1枚をのせ、周囲を約1.5cm残し、こんがりパン粉の半量を敷き、生ざけをのせて、マヨネーズをぬる。残りのこんがりパン粉を上にかける。

ご注意 オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さないように切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

6 残りのパイシートに打ち粉をふり、縦長に2つに曲げ、輪の方から端を約1.5cm残して切り込みを約1.5cm間隔で入れる。**5**の冷凍パイシートの周囲にドリュールをぬり、切り込みを入れた方を広げてかぶせ、周囲をフォークで押さえてしっかり閉じる。ラップをして、冷蔵室で約30分ねかせる。

7 角皿を角皿受け棚の下段に入れる。（食品は入れません。）

8 予熱をする。【オーブン1段】を押し（表示部の**予熱**が点灯）、**温度キー（▽△）**で**230℃**に合わせて【回転つまみ】で**約25分**に合わせ、【スタート】を押す。

9 予熱をしている間にパイの表面にドリュールをぬる。予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。オーブン用クッキングペーパーごとパイを角皿にのせ、角皿受け棚の下段に戻し、【スタート】を押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

ぶりの照り焼き

材料（4人分）
ぶり……… **4切れ（1切れ80g）**
たれ
- **しょうゆ**………………… **大さじ3**
- **みりん**…………………… **大さじ2**
- **酒**………………………… **大さじ1**

アルミホイル

1 ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

ポイント 素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

2 角皿にしわを寄せたアルミホイルを敷き、たれをよくからめたぶりの表側を上にして並べ、角皿受け棚の下段に入れる。

3 【グリル】を押し【回転つまみ】で**20～22分**に合わせ、【スタート】を押す。
※魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、**延長**機能で様子を見ながら焼いてください。

ポイント 盛りつけるときは、腹が手前です。

大根のピリ辛煮

材料（4人分）

牛薄切り肉…200g
大根…600g
A にんにく…ひとかけ
ごま油…大さじ1
砂糖…大さじ2
酒、しょうゆ…各大さじ4
一味とうがらし…適量
B にら（ざく切り）…½束
青ねぎ（ざく切り）…2本

1 牛肉は、一口大に切り、大根は厚めの短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。

2 深めの耐熱容器に牛肉を入れ、ラップをして庫内中央にのせる。
レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約1分30秒に合わせ、スタートを押す。
加熱後、肉の汁気をきってほぐし、大根、Aを加えて混ぜ合わせる。

3 再びラップを表面に密着させて庫内中央にのせ、レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約10分に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が約4分のときに混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、熱いうちにBを加えて混ぜる。

しそ風味ポテト

材料（4人分）

じゃがいも…3個（450g）
ベーコン…3枚
A しょうゆ…大さじ⅔
バター…30g
青じそ（細切り）…10枚
キッチンペーパー

1 じゃがいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央にのせる。
回転つまみでゆで根菜のメニュー番号3に合わせ、スタートを押す。

手動でするときは――
レンジを押し、1000Wで約5分
加熱後、ラップをしたまましばらく蒸らし、熱いうちに皮をむいて乱切りにする。

2 ベーコンはキッチンペーパーにはさんで耐熱性の皿にのせ、フタをせずに庫内中央にのせる。レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで1分～1分20秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、細切りにする。

3 1に、2とA、青じそを加えて混ぜる。

かぼちゃの煮もの

材料（4人分）　mL=cc

かぼちゃ…600g
A だし汁…140mL
砂糖…大さじ3
みりん、酒…各大さじ2
しょうゆ…大さじ1
塩…小さじ⅓

1 かぼちゃは3～4㎝角に切り、ところどころ皮をけずり取り、Aを加えて耐熱容器に入れ、ラップをする。

2 1を庫内中央にのせ、レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約9分に合わせ、スタートを押す。途中、残り時間が約3分のときに混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

茶わん蒸し

手動 オーブン 下段 125kcal

材料（4人分）

干ししいたけ（水でもどす）……2枚
A
- 干ししいたけのもどし汁……大さじ2
- しょうゆ……大さじ½
- 砂糖……大さじ1

ささ身……100g
酒、薄口しょうゆ……各少々
えび……4尾
かまぼこ……4切れ
ぎんなん（缶詰）……8粒
卵液
- 卵……M2個
- だし汁……2カップ
- 塩……小さじ⅓
- 薄口しょうゆ……小さじ1
- みりん……小さじ2

みつ葉……適量

1 干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約50秒に合わせ、スタートを押す。

2 ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

3 卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

4 耐熱性の蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぐ。

5 耐熱性の共ブタをして、角皿の中央寄りに間隔を開けて並べ、角皿受け棚の下段に入れる。オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、温度キー（▽△）で150℃に合わせて、回転つまみで約35分に合わせ、スタートを押す。

加熱後、庫内で約10分蒸らし、取り出してみつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント
- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15～25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの⅓以下(約50g)、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5cm下くらいが適当です。
- 多人数分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- 庫内の温度が高いときは、庫内をさましてから加熱を始めてください。

黒豆

手動 レンジ 1000W→200W 付属品はいれません 470kcal

材料（4人分）

黒豆……2カップ（280g）
A
- 水……7½カップ
- 砂糖……90g
- しょうゆ……大さじ2
- 塩……小さじ1
- 重曹……小さじ⅓

砂糖……90g
オーブン用クッキングペーパー

1 深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。

ポイント 煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器（3L以上）を使います。

2 1に落としブタ（オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに合わせて切る）と耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。ぴったりとフタをすると、ふきこぼれることがあります。
レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約7分に合わせ、スタートを押す。加熱後、とりけしを押してレンジを4度押し、200Wにして回転つまみで約1時間35分に合わせ、スタートを押す。

3 2に砂糖を加えて落としブタとフタをして、庫内中央にのせる。
※耐熱性のフタは少しずらしてのせます。
レンジを4度押し、200Wにして回転つまみで約1時間35分に合わせ、スタートを押す。

4 3の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

ポイント さびた釘(9～10本を洗って布袋に入れたもの)を入れて煮るとより黒く仕上がります。すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

手動
レンジ
1000W

付属品はいれません

340kcal

山菜おこわ

材料（4人分）	mL=cc
もち米	2カップ（340g）
水	300mL
山菜の水煮（正味）	120g
A 薄口しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	少々

1 洗ったもち米と水を深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。

2 水気をきった山菜の水煮、**A**を**1**に加えてラップをする。

3 **2**を庫内中央にのせる。
レンジを押し、**1000W**にして回転つまみで**約10分**に合わせ、スタート を押す。途中、残り時間が**約4分**のときに、取り出してかき混ぜ、ラップをしてスタートを押す。
※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。
加熱後、軽く混ぜる。

赤飯もできます

1 あずき50gをゆでる（ゆで汁は残しておく）。深い耐熱容器に洗ったもち米2カップとあずきのゆで汁320mL（たりないときは水を加える）を入れ、約1時間つける。

2 **1**にあずきを加えて山菜おこわと同じように加熱する。

手動
レンジ
500W
+
200W

付属品はいれません

150kcal（米¼カップ分）

ごはん

mL=cc

米の量	水の量	レンジ500Wのあと200W
1カップ（170g）	240mL～260mL	約5分→約17分
2カップ（340g）	480mL～520mL	約10分→約27分

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約1時間つけておく。

2 **1**に耐熱性のフタをして庫内中央にのせる。レンジを3度押し、**500W**にして 回転つまみで**設定時間（上表参照）**に合わせ、スタートを押す。加熱後、とりけしを押してレンジを4度押し、**200W**にして回転つまみで**設定時間（上表参照）**に合わせ、スタート を押す。

3 加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

手動
レンジ
500W

付属品はいれません

150kcal

おかゆ

材料（4人分）	
米	1カップ（170g）
水	7カップ

1 洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

2 **1**をフタをせずに庫内中央にのせる。レンジ を3度押し、**500W**にして 回転つまみで**約30分**に合わせ、スタートを押す。加熱後、**延長**機能を使って 回転つまみで**約10分**に合わせ、スタートを押す。

パエリア

材料（4人分）	mL=cc
米	**1½カップ（260g）**
サフラン	**小さじ½**
いか	**100g**
えび	**120g**
ベーコン（1㎝幅に切る）	**3枚**
玉ねぎ（みじん切り）	**½個（100g）**
にんにく（みじん切り）	**ひとかけ**
ピーマン（小切り）	**100g**
オリーブオイル	**大さじ2**
とりぶつ切り肉	**200g**
あさり	**200g**
水	**約1カップ**
白ワイン	**50mL**
塩	**小さじ1**
アルミホイル	
オーブン用クッキングペーパー	

1 米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

2 いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

3 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

4 熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色がかわるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

5 **4**に、**3**の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

6 角皿にオーブン用クッキングペーパーを敷き、**5**を中央にのせて、直径23㎝の円形に広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。
※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※**3**の具は加熱後に加えます。

7 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オーブン1段** を2度押し、（表示部の**予熱**が消灯）**温度キー（▽△）**で**250℃**に合わせて**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、あたためた**3**を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

1!2!3!で
テキパキクッキング

手間いらずの簡単主菜

キャベツのパン粉焼き

手動 グリル	下段	350kcal

材料（4人分）

A	キャベツ（3〜4㎝の色紙切り）	300g
	ベーコン（3〜4㎝幅に切る）	12枚
塩、こしょう		各少々
ピザ用チーズ		80g
パン粉		40g
バター		20g
パセリ（みじん切り）		適量

1 4人分が全部入るくらいの大きめの底の平らな耐熱容器に**A**を入れ、全体を混ぜる。ラップをして庫内中央にのせる。［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約5分**に合わせ、［スタート］を押す。

2 加熱後、汁気をきり、塩、こしょうで味をととのえる。

3 **2**にピザ用チーズをふり、パン粉を散らして、バターをちぎってところどころにのせる。

4 器を角皿の中央にのせ、角皿受け棚の下段に入れて［グリル］を押し、［回転つまみ］で**約17分**に合わせ

［スタート］を押す。加熱後、パセリを散らす。

ハッシュドポーク

手動 レンジ1000W	付属品はいれません	285kcal

材料（4人分）

豚もも肉（薄切り）		300g
A	玉ねぎ（薄切り）	150g
	酒	大さじ1
塩、こしょう		各適量
B	トマトケチャップ	1カップ
	ウスターソース	大さじ3
	サラダ油	大さじ2
	湯	大さじ2
レタス		適量

1 豚肉は2㎝幅に切って耐熱容器に入れ、**A**を加えてラップをして庫内中央にのせる。［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約5分**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、余分な脂を捨てて塩、こしょうをする。

2 **1**にBを加えてあえて、ちぎったレタスを敷いて盛る。

野菜の肉みそかけ

手動 レンジ1000W	付属品はいれません	220kcal

材料（4人分） mL=cc

大根		300g
にんじん		100g
合びき肉		200g
玉ねぎ		½個（100g）
生しいたけ		40g
しめじ		1パック
A	みそ	80g
	みりん	50mL
	かたくり粉	大さじ1

1 大根、にんじんは拍子木切りにして耐熱性の皿に広げ、ラップをする。庫内中央にのせて［回転つまみ］でゆで根菜のメニュー番号3に合わせ、［スタート］を押す。
手動でするときは——
［レンジ］を押し、1000Wで約5分

2 耐熱容器に合びき肉、薄切りにした玉ねぎ、細切りにした生しいたけ、小房に分けたしめじを入れ、ラップをする。

3 **2**を庫内中央にのせて［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約3分30秒**に合わせ、［スタート］を押す。

4 加熱後、取り出して**A**を加える。ラップをして庫内中央にのせて［レンジ］を押し、**1000W**にして［回転つまみ］で**約1分30秒**に合わせ、［スタート］を押す。

5 **4**を**1**にかける。

ポイント 肉みそは、ゆでた野菜にかけたり、あたためた豆腐にかけたりと、大変重宝します。

「料理は時間をかけないとおいしくできない」と思っていませんか。
ボリュームがあって、見た目もGoodなメインディッシュだって、
レンジなら、こんなに簡単でおいしくでき上がります。

豚肉とアスパラガスの炒めもの

手動	付属品は	
レンジ 1000W	いれません	140kcal

材料(4人分)

- グリーンアスパラガス…4本(100g)
- 塩……適量
- 玉ねぎ……½個(100g)
- 土しょうが……ひとかけ
- 豚もも肉(薄切り)……300g
- 塩、こしょう……各適量
- 焼き肉のたれ……大さじ4

1 グリーンアスパラガスは5㎝長さに切って、塩をふってまな板の上でころがす。玉ねぎは薄切りに、土しょうがは細切りにする。豚肉は小切りにして塩、こしょうする。

2 1と焼き肉のたれを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをする。

3 2を庫内中央にのせて［レンジ］を押し、1000Wにして［回転つまみ］で約5分に合わせ、［スタート］を押す。途中、残り時間が約1分のときに全体を混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、［とりけし］は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

じゃがいもステーキ

手動	付属品は	
レンジ 1000W	いれません	410kcal

材料(4人分)

- じゃがいも……4個(600g)
- プロセスチーズ……100g
- 豚もも肉(薄切り)……300g
- 塩、こしょう、薄力粉…各少々
- A トマトケチャップ、赤ワイン、ウスターソース…各大さじ2
- A バター……10g
- キャベツ……100g
- 生わかめ……100g
- パセリ……適量
- レモン(くし切り)……½個

1 じゃがいもは、皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央にのせる。［回転つまみ］で、ゆで根菜のメニュー番号3に合わせ、［スタート］を押す。
手動でするときは——
［レンジ］を押し、1000Wで約6分30秒
加熱後、皮をむく。

2 プロセスチーズは、8枚に切る。豚肉は4等分してラップの上に広げておく。

3 1を縦2つに切り、間に塩、こしょうをして2のプロセスチーズをはさむ。

4 2の豚肉に、塩、こしょうをして薄力粉をふり、3をのせて包み込み、さらにラップで包む。これを手のひらで約2㎝厚さまで押しつぶし、耐熱性の皿に入れて庫内中央にのせる。

5 ［レンジ］を押し、1000Wにして［回転つまみ］で5〜6分に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、ラップをはずして器に盛る。

6 Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをする。［レンジ］を押し、1000Wにして［回転つまみ］で約50秒に合わせ［スタート］を押す。加熱後、混ぜる。

7 5の横に細切りにしたキャベツ、小切りにしたわかめ、パセリ、レモンを盛り、肉の上に6のソースをかける。

牛肉とレタスのごま風味

手動	付属品は	
レンジ 1000W	いれません	215kcal

材料(4人分)

- 牛薄切り肉……200g
- レタス……250g
- A しょうゆ……大さじ2½
- A 酒、ごま……各大さじ2
- A 砂糖、ごま油…各大さじ1

1 牛肉は2㎝幅に切って耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。

2 ［レンジ］を押し、1000Wにして［回転つまみ］で約3分30秒に合わせ、［スタート］を押す。途中、残り時間が約2分のときに脂を捨ててほぐし、ちぎったレタスとAを加え、ラップをして［スタート］を押す。

※加熱途中に取り出す場合は、［とりけし］は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

1！2！3！で
テキパキクッキング

あと1品を手早く作る

ブロッコリーの梅マヨあえ

自動	付属品は	60kcal
2 ゆで葉菜	いれません	約2分

材料（4人分）
- ブロッコリー……200g
- 梅干し（種をとる）……20g
- A
  - マヨネーズ……大さじ2
  - 酢……小さじ1
  - しょうゆ……小さじ¼

1 ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れ、ラップをして、庫内中央にのせる。回転つまみでゆで葉菜のメニュー番号2に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは――
レンジを押し、1000Wで約1分30秒
加熱後、水にとって色止めする。

2 梅干しは細かくたたいてボールに入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、**1**を加えてあえる。

油揚げのサラダ

手動	付属品は	100kcal
レンジ1000W	いれません	

材料（4人分）
- 玉ねぎ……1個（200g）
- 油揚げ（1枚が9cm×16cmのもの）……2枚
- トマト……大1個（200g）
- しょうゆドレッシング（市販品）…適量

1 玉ねぎは薄切りにして水にさらす。

2 油揚げを重ならないように耐熱性の皿にのせ、ラップをせずに庫内中央にのせる。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで3分～3分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、あら熱が取れれば、粗くくだく。

3 トマトは乱切りにし、しぼった**1**と**2**とともに盛ってしょうゆドレッシングを添える。

たことキャベツのからし酢みそあえ

手動	付属品は	110cal
レンジ1000W	いれません	

材料（4人分）
- ゆでだこ……150g
- キャベツ……2枚（200g）
- A
  - 白みそ……80g
  - 砂糖……大さじ2
  - 酢……大さじ1½
  - 練りからし……小さじ½

1 たこは1cm角に切り、キャベツは短冊に切る。

2 **1**を耐熱容器に入れてラップをし、庫内中央にのせる。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで2分～2分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、水気をきる。

3 Aをボールに入れて混ぜ合わせ、**2**を加えてあえる。

とりの酒蒸し

手動	付属品は	60kcal
レンジ 500W	いれません	

材料（4人分）
- ささ身……4本（200g）
- A
  - 酒……大さじ2
  - 塩……小さじ½
- 好みの野菜とドレッシング……適量

1 ささ身はすじを取る。底の平らな耐熱容器に重ならないように入れ、Aをふる。

2 ラップをして庫内中央にのせる。レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで3～4分に合わせ、スタートを押す。加熱後、しばらくそのまま蒸らし、細かくさく。

3 好みの野菜とドレッシングであえる。

「これだけじゃ食卓がさびしい」、「忙しくて時間がない」。そんな時はパワフルなレンジが大活躍。手早く準備ができて、レンジに入れるだけだから、ほかの家事も同時進行できますね。

あさりの蒸し煮

手動 レンジ 1000W	付属品は いれません	45kcal

材料（4人分）
- あさり……400g
- キャベツ……300g
- えのきだけ……1袋（100g）
- A 砂糖、しょうゆ……各大さじ1
- A 塩……少々

1. あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。
2. キャベツはざく切りに、えのきだけは石づきを取り、半分に切る。
3. 耐熱容器に**2**、**1**、**A**を入れ、ラップをして庫内中央にのせる。
4. [レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で約**7分30秒**に合わせ、[スタート]を押す。途中、残り時間が約**3分**のときに混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、[とりけし]は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

加熱後、サッと混ぜる。

なすのあえもの

自動 2 ゆで葉菜	付属品は いれません	160kcal 約3分

材料（4人分） mL=cc
- なす……2本（200g）
- 青じそ……10枚
- トマト……大1個（300g）
- A ポン酢しょうゆ……40mL
- A サラダ油……40mL
- A 塩、こしょう……各適量

1. なすは2㎝角に切って耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。[回転つまみ]で**ゆで葉菜**のメニュー番号**2**に合わせ、[スタート]を押す。
   手動でするときは――
   [レンジ]を押し、1000Wで約3分
2. 青じそは細切りにし、トマトは2㎝角に切る。
3. ボールに**A**を入れて混ぜ合わせ、**1**、**2**を加えてあえる。

豚みょうが

手動 レンジ 1000W	付属品は いれません	90kcal

材料（4人分） mL=cc
- 豚もも肉（薄切り）……150g
- きゅうり……1本（100g）
- みょうが……3個
- ポン酢しょうゆ……50mL

1. 豚肉を重ならないように耐熱性の皿に敷き、ラップをして庫内中央にのせる。
2. [レンジ]を押し、**1000W**にして[回転つまみ]で約**2分**に合わせ、[スタート]を押す。加熱後、ぬるま湯にとって余分な脂を洗い落とし、細切りにする。
3. きゅうりは縦半分に切って、さらに斜め薄切りにし、みょうがは細切りにして水にさらす。
4. **2**、**3**のきゅうりと水気をきったみょうがをボールに入れ、ポン酢しょうゆを加えて混ぜ合わせる。

1!2!3!で テキパキクッキング

お弁当のおかず

“ 栄養バランスがよく、冷めてもおいしい ”がお弁当のおかずの基本。
レンジなら、朝のあわただしい時間も下ごしらえなしで、
おいしいおかずが短時間で手間なくつくれます。

ウインナーのケチャップ炒め

手動	付属品は	
レンジ 1000W	いれません	260kcal

材料（2人分）
ウインナー……6本(160g)
ピーマン…… 2個(50g)
トマトケチャップ……大さじ2

1 ウインナーは表面に切り込みを入れて半分に切り、ピーマンは乱切りにする。

2 1を耐熱容器に入れて、トマトケチャップを加えて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央にのせる。

3 レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約1分30秒に合わせ、スタートを押す。

オクラのささ身巻き

手動	付属品は	
レンジ 500W	いれません	70kcal

材料（2人分）
ささ身…… 2本(100g)
もろみ……大さじ1
オクラ……4本

1 ささ身は縦半分に観音開きにし、めん棒で軽くたたき、薄くのばす。

2 1の両面にもろみをぬる。

3 2のささ身を1本ずつラップの上に広げ、がくを取ったオクラを2本ずつ並べて手前から巻き、ラップに包んで耐熱性の皿にのせて、庫内中央にのせる。

4 レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで3〜4分に合わせ、スタートを押す。

いかのカレー炒め

手動	付属品は	
レンジ 200W	いれません	80cal

材料（2人分）
いか……1杯(300g)
A 酒……大さじ½
A カレー粉……小さじ1
A しょうゆ、みりん、酢……各小さじ1
A 塩……少々
キャベツ……適量

1 いかは内臓を抜いて水洗いし、1cm幅の輪切りにします。

2 耐熱容器に1とAを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。レンジを4度押し、200Wにして回転つまみで6〜7分に合わせ、スタートを押す。

3 加熱後、皿に盛り、千切りキャベツを添える。

1！2！3！で テキパキクッキング

あっさりヘルシーメニュー

カルシウム、たんぱく質、ミネラルなど
身体にうれしい栄養素がたっぷりのヘルシー素材を使ったお手軽メニュー。
シンプルで、材料の持ち味がおいしく味わえる一品です。

豆腐とわかめの炒めもの

手動 レンジ1000W | 付属品はいれません | 120kcal

材料（4人分）
もめん豆腐………1丁（300g）
さやいんげん……………50g
生わかめ…………………100g
A しょうゆ、いりごま………………各大さじ2
A サラダ油、酒…各大さじ1

1 豆腐は半分に切り、それぞれキッチンペーパーに包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央にのせる。

2 レンジを3度押し、500Wにして回転つまみで約2分に合わせ、スタートを押す。加熱後、あらくつぶし、水気をきる。

3 さやいんげんを3㎝長さに切り、生わかめはしばらく水につけて塩抜きし、小切りにする。

4 2、3、Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央にのせる。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約5分に合わせ、スタートを押す。

白身魚のサッと煮

手動 レンジ1000W | 付属品はいれません | 90kcal

材料（4人分）
白身魚（たら、さわらなど）
……………………4切れ（320g）
しめじ………1パック（100g）
A だし汁……………1カップ
A 酒……………大さじ1½
A しょうゆ…………大さじ1
A 砂糖………………小さじ1
A 塩…………………………少々

1 白身魚はひと口大に切り、しめじは小房に分けて耐熱容器に入れ、Aを加える。ラップをして庫内中央にのせる。

2 レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約4分30秒に合わせ、スタートを押す。

さばのトマト焼き

手動 グリル | 下段 | 140kcal

材料（4人分）
さばの水煮（缶詰）…2缶（400g）
トマト………………………300g
玉ねぎ…………½個（100g）
塩、こしょう……………各少々
A パン粉……………大さじ6
A オリーブオイル…大さじ2

1 さばはほぐし、トマト、玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、塩、こしょうで味をととのえる。

2 1を、ラップはせずに庫内中央にのせる。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約2分30秒に合わせ、スタートを押す。

3 2を4人分が入る位の耐熱容器に入れ、混ぜ合わせたAを散らして角皿にのせる。

4 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、グリルを押し、回転つまみで約18分に合わせ、スタートを押す。

2段で2品

●2種類のメニューが組み合わせ自由で2段で同時に加熱できます。
●各メニュー1段のみ焼くときは、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**250℃**で**25〜30分**を目安に加熱してください。

とり肉のわさび焼き

250 kcal

材料（4人分・1段分）

とりもも肉……………………2枚（500g）
酒……………………………大さじ1
薄口しょうゆ…………………大さじ1
わさび漬………………………100g
アルミホイル

1 とり肉は皮にフォークで数カ所穴をあけ、身の厚いところは切り開いて均一の厚みにし、酒と薄口しょうゆをもみこんでおく。

2 角皿1枚にアルミホイルを敷き、**1**の皮を下にして並べ、わさび漬をぬる。

さばの紙包み焼き

材料（4人分・1段分）

さば……………………………4切れ（1切れ80g）
塩……………………………適量
しめじ…………………………1パック（100g）
えのきだけ……………………1袋（100g）
生しいたけ……………………4枚（80g）
にんじん………………………¼本（50g）
にんにく（薄切り）……………ひとかけ
しょうゆ、みりん………………各大さじ2
オーブン用クッキングペーパー（35×25㎝）……4枚

1 さばは塩をふってしばらくおき、水気をふき取る。

2 しめじとえのきだけは汚れた部分を切り落とし、しめじは小房に分け、えのきは3㎝長さに切る。生しいたけは石づきを取って薄切りにする。にんじんは型抜きし、薄切りにする。

3 オーブン用クッキングペーパーの中央に**1**を1切れずつおき、にんにくと**2**を4等分にしてのせる。

4 しょうゆとみりんを混ぜたものを大さじ1ずつかける。こぼれないように包んで、端をホッチキスでとめ、角皿1枚にのせる。

小判焼きごま風味

材料（4人分・1段分）

牛ひき肉………………………300g
塩……………………………小さじ⅔
A
- 青ねぎ（小口切り）…………2本（30g）
- 玉ねぎ（みじん切り）………80g
- 生しいたけ（みじん切り）……3枚（60g）
- 溶き卵………………………M1個分
- パン粉………………………½カップ
- しょうゆ、酒、砂糖…………各大さじ1

白ごま…………………………60g
アルミホイル

1 牛ひき肉と塩をよく練り、Aを加えてよく練り混ぜる。

2 **1**を16等分にし、小判形にととのえ、ごまをまぶす。

3 角皿1枚にアルミホイルを敷き、**2**を並べる。

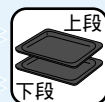
さわらのゆず風味

材料（4人分・1段分）

さわら…………………………4切れ（1切れ80g）
ゆずの皮………………………½個分
だし汁、しょうゆ、みりん………各大さじ2
アルミホイル

1 さわらは2㎝厚さのそぎ切りにする。

2 ゆずの皮は薄くむいてせん切りにし、ビニール袋に**1**、調味料とともに入れて約30分冷蔵室で漬けこむ。

3 角皿1枚にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬって、汁気をきった**2**を並べる。

角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**オーブン2段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**250℃**で**約30分**を目安に加熱してください。

かんたんスペアリブ

材料（4人分・1段分）

豚肉スペアリブ（10cm長さのもの）……600g
市販の焼き肉のたれ……½カップ
アルミホイル

1 ビニール袋に肉とたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

2 角皿1枚にアルミホイルを敷いて、汁気をきった**1**をのせる。
※たれの種類により、焼き色が異なることがあります。

ジャンボハンバーグ

材料（4人分・1段分）　mL=cc

玉ねぎ（みじん切り）……1個（200g）
薄力粉……大さじ4
A
- 牛ひき肉……500g
- パン粉……30g
- 牛乳……100mL
- 卵……M1個
- 塩……小さじ1
- こしょう、ナツメグ……各少々

好みの具（プチトマト、グリーンアスパラガス、コーン、ゆでたうずら卵）……各適量
アルミホイル

1 玉ねぎは耐熱容器に入れ、ラップをする。庫内中央にのせて、**回転つまみ**で**ゆで葉菜**のメニュー番号**2**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、薄力粉を加えて混ぜ、冷ます。
手動でするときは―レンジを押し、1000Wで約2分

2 **1**とAを粘りがでるまでよく練り混ぜる。

3 角皿1枚にアルミホイルを敷いてサラダ油をぬり、**2**をのせ、直径22cmの円形に成形する。表面に具を飾って軽く押さえる。

たっぷり野菜

材料（4人分・1段分）

じゃがいも……2個（300g）
にんじん……2本（400g）
かぼちゃ……300g
ブロッコリー……300g
塩、こしょう……各適量
バター……50g
アルミホイル

1 じゃがいもは4等分のくし切り、にんじんは2cm厚さの輪切りにし、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央にのせて、**回転つまみ**で**ゆで根菜**のメニュー番号**3**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは―レンジを押し、1000Wで約7分30秒

2 かぼちゃは2cm厚さに切り、ブロッコリーは小房に分け、耐熱性の皿にのせてラップをする。庫内中央にのせて**回転つまみ**で**ゆで葉菜**のメニュー番号**2**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは―レンジを押し、1000Wで約4分30秒

3 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬって、**1**、**2**を並べ、塩、こしょうをふり、薄切りバターを散らす。

カリフラワーボール

材料（4人分・1段分）

A
- 合びき肉……500g
- パン粉……1カップ
- 卵……M1個
- 牛乳……大さじ5
- 塩……小さじ1
- こしょう……少々

カリフラワー……1個（300g）
薄力粉……適量
アルミホイル

1 Aを、ねばりがでるまで練り混ぜる。

2 カリフラワーを小房に分け（大きな房は2つに切る）、薄力粉をまぶし（ビニール袋に粉とカリフラワーを入れて振るとまんべんなくつきます）、**1**の生地で包む。

3 角皿1枚にアルミホイルを敷いて薄くサラダ油をぬり、**2**をのせる。

お菓子パン

自動	1段	2段	30kcal（1個）
5 クッキー	下段	上段 下段	約22分

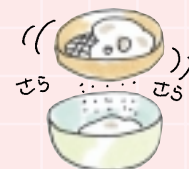
お菓子作りのコツとポイント

●準備はきちんと
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●生地は間隔をあけて並べて
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●生地の大きさ･分量をそろえて
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●バターの有塩･無塩は、お好みで

●薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

型抜きクッキー

材料（約72個・2段分）

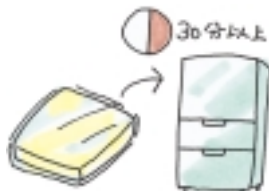
クッキー生地
- **バター（やわらかくしたもの）**……**120g**
- **砂糖**……**100g**
- **卵**……**M1個**
- **バニラエッセンス**……**少々**
- **薄力粉**……**240g**

※約36個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

2 溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

3 薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

4 ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

5 2枚の角皿に薄くバターをぬっておく。

6 ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

ポイント めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

7 好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント 抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

8 角皿に間隔をあけて並べる。

9 2枚の角皿を角皿受け棚の上段と下段に入れ、**回転つまみ**で**クッキー**のメニュー番号**5−2段**（**5−1段**から回転つまみを少し回して**5−2段**にします）に合わせ、**スタート**を押す。
加熱後、熱いうちに角皿からはずして冷ます。
※アイシング（粉砂糖40g、レモン汁大さじ½を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

手動でするときは——

1段	下段	オーブン1段 を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で19〜21分
2段	上段／下段	オーブン2段 を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で22〜24分

手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに

クッキーハンドメイドラッピング

※焼き上げは「型抜きクッキー」（83ページ）と同じ要領です。

アイスボックスクッキー

材料（60個・2段分）

クッキー生地
- バター（やわらかくしたもの）……120g
- 砂糖……80g
- 卵……M1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉ⓐ……110g
- 薄力粉ⓑ……100g
- ココア……20g

1 型抜きクッキー（83ページ）の**1**～**2**と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

2 好みの形にし、3cm角（または直径3cm）の長さ9cmの棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6mm厚さに切り、薄くバターをぬった2枚の角皿に並べる。

ナッツ&フルーツクッキー

材料（60個・2段分）

クッキー生地
- バター（やわらかくしたもの）……120g
- 砂糖……80g
- 卵……M1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……200g

ナッツ（くるみ、アーモンド、ピーナッツなど）……40g
ドライフルーツ（ドレンチェリー、オレンジピール、レーズンなど）……40g

1 型抜きクッキー（83ページ）の**1**～**4**と同じようにする。**3**の生地を2等分して片方にきざんだナッツ、もう片方にきざんだドライフルーツを混ぜこむ。

2 少し多めにバターをぬった2枚の角皿に、それぞれ30等分して丸めて並べる。フォークの背で縦横に押さえ、5mm厚さにする。

絞り出しクッキー

材料（約30個・2段分）

クッキー生地
- バター（やわらかくしたもの）……120g
- 砂糖……70g
- 卵……M1個
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……200g

ドライフルーツ、ナッツなど……適量

1 型抜きクッキー（83ページ）の**1**～**3**と同じようにする。星型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

2 薄くバターをぬった2枚の角皿に好みの形に間隔をあけて絞り出す。ドライフルーツやナッツなどをつける。
※生地がかたくて絞り出しにくいときは、暖かいところに置くか、手のひらで軽くもみます。

ココナッツクッキー

材料（60個・2段分）	
クッキー生地	
バター（やわらかくしたもの）	90g
三温糖（なければ砂糖）	90g
卵	M1個
重曹	小さじ½
ココナッツⓐ（細かくきざむ）	90g
薄力粉	140g
ココナッツⓑ	40g

1 型抜きクッキー（83ページ）の**1**～**3**と同じようにする。重曹、ココナッツⓐは薄力粉といっしょに入れる。生地を棒状にしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。

2 60等分して丸め、ココナッツⓑをまぶす。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。

ピーナッツバタークッキー

材料（約66個・2段分）	
クッキー生地	
バター（やわらかくしたもの）	100g
ピーナッツバター	80g
砂糖	100g
卵	M1個
薄力粉	240g
ベーキングパウダー	小さじ½
ドリュール	
卵	M½個分
塩	小さじ¼
ピーナッツ	適量

1 型抜きクッキー（83ページ）の**1**～**3**と同じようにする。ベーキングパウダーは薄力粉といっしょにふるって入れる。

2 ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵室で30分以上ねかせる。打ち粉をしたラップとラップの間にはさみ、めん棒で5mm厚さにのばして直径4cmの丸型で抜く。少し多めにバターをぬった2枚の角皿に並べ、ドリュールをぬってきざんだピーナッツをのせる。

チョコチップクッキー

材料（約42個・2段分）	
クッキー生地	
バター（やわらかくしたもの）	140g
砂糖	100g
卵	M2個
薄力粉	260g
ココア	20g
ベーキングパウダー	小さじ1
チョコチップ	90g

1 型抜きクッキー（83ページ）の**1**～**3**と同じようにする。ココアとベーキングパウダーは、薄力粉と合わせる。チョコチップを加えてサックリと混ぜる。

2 少し多めにバターをぬった2枚の角皿にスプーン2本を使って丸く落とし、スプーンの背で押さえ、1cm厚さにする。

スポンジケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）mL=cc

スポンジケーキ

- 薄力粉……90g
- 卵……M3個
- 砂糖……90g
- バニラエッセンス……少々
- バター（小さく切る）……15g
- 牛乳……大さじ1

ホイップクリーム

- 生クリーム……300mL
- 砂糖……大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー……各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）……適量

金属製プリン型
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

■共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。

■直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
■直径15cm、21cmは必ず仕上がりキーを使います。
スポンジケーキのメニュー番号を合わせ、スタートを押した直後（15秒以内）に、押します。
（直径21cm――△（強め）
（直径15cm――▽（弱め）
■分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）170°C	約40分	約45分	約50分

チェック!!

状　態	断　面	原　因
ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。		
固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

1 丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

2 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

ポイント 卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

3 卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

4 卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

5 **4**に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

ポイント 混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

6 耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央にのせる。［レンジ］を4度押し、**200W**にして［回転つまみ］で**約1分10秒**に合わせ、［スタート］を押し、かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、ヘラをつたわせて**5**に加え、手早く混ぜ合わせる。

ポイント 人肌より少し熱めの50〜60℃のものが早く生地に混ざります。

7 **1**の型に**6**を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

ポイント 高い位置から流し入れると泡が均一になります。

8 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、型を角皿の中央にのせる。プリン型3個に熱湯を型の半分まで入れ、丸型の外周に置く。

［回転つまみ］で**スポンジケーキ**のメニュー番号**17−1段**に合わせ、［スタート］を押す。

手動でするときは——
［オーブン1段］を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、170℃で約45分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

9 加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20〜30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせてさます。

10 ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

•タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが5分立て。

•スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが7分立て。

•絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば9分立て。

ポイント 泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

11 フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

バリエーション スポンジケーキ

チョコレートケーキ

（直径18cmの金属製丸型1個分）

※焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

1 スポンジケーキの**1**〜**7**と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

2 スポンジケーキの**8**、**9**と同じようにする。

3 生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

2段ケーキ

※86ページの材料表の分量で「15cmと21cm（2段ケーキとしてバランスのよい組み合わせ）」、「18cmと18cm（一般的な18cmを2個焼くとき）」の組み合わせが自動で焼けます。
※仕上げはスポンジケーキと同じ要領です。

1 スポンジケーキ（86ページ）の**1**～**7**と同じようにして、15cmと21cmの金属製の丸型2個分のスポンジケーキ生地（材料は86ページの材料表参照）を一度に作る。

2 2枚の角皿を角皿受け棚の上段と下段に入れて、型を角皿の中央にのせる。プリン型6個に熱湯を型の半分まで入れ、丸型の外周に3個ずつ置く。

3 **回転つまみ** で**スポンジケーキ**のメニュー番号**17−2段**（**17−1段**から回転つまみを少し回して**17−2段**にします。）に合わせ、**スタート**を押す。
※21cmは上段にのせます。
手動でするときは——
オーブン2段 を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、170℃で約55分

シフォンケーキ

材料（直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分）	mL=cc
卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

※フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

1 卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。

2 卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。

3 **2**に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

4 **3**に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

5 **4**に**1**の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの**1**を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

6 何もぬっていない型に**5**を流し入れ、20～30回トントンとたたいて空気抜きをする。

7 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、型を角皿の中央にのせる。**回転つまみ**で**シフォンケーキ**のメニュー番号**7**に合わせ、**スタート**を押す。
手動でするときは——
オーブン1段 を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、180℃で約50分

8 加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

ポイント お好みでホイップクリームを添えても。

バリエーション シフォンケーキ いろいろ

※焼き上げは「シフォンケーキ」と同じ要領です。

マーブル
インスタントコーヒー大さじ2を湯小さじ1で溶き、**5**のできあがった生地に散らして加え、軽く混ぜ合わせて型に流す。

紅茶
ティーバッグ4袋の袋を破り、葉を牛乳と共に加える。

ココア
薄力粉120gにココア20gを合わせてふるう。

抹茶
薄力粉120gに抹茶10gを合わせてふるう。

ロールケーキ(バニラ)

材料(1本・1段分)	mL=cc

スポンジケーキ生地
- **薄力粉**……90g
- **卵**……M5個
- **砂糖**……100g
- **バニラエッセンス**……少々
- **牛乳**……大さじ2

ホイップクリーム
- **生クリーム**……150mL
- **砂糖**……大さじ1½
- **バニラエッセンス、ブランデー**……各少々

黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ……適量

オーブン用クッキングペーパー

1 角皿の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを敷く。

2 スポンジケーキ(86ページ)の**2**〜**5**と同じようにして生地を作る。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。ただし、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

3 **1**の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

4 角皿をもう1枚重ね、角皿受け棚の上段に入れる。

ポイント 角皿を2枚重ねることによって底に焼き色がつきにくく、また柔らかく仕上げることができます。

5 [回転つまみ] でロールケーキのメニュー番号**6**に合わせ、[スタート]を押す。

手動でするときは――
[オーブン1段] を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、190℃で約30分

加熱後、角皿から取り出し、オーブン用クッキングペーパーをつけたまま粗熱をとる。

6 ホイップクリームの作り方(87ページの**10**)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

7 ケーキを裏返してオーブン用クッキングペーパーをはがし、再度裏返して、オーブン用クッキングペーパーにのせ、表面にクリームをぬる。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

8 裏に少し焼き色のついている方(角皿の奥側で焼いた方)を芯にして巻く。オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、冷蔵室で約30分おき、なじませる。

※巻き終わりの生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

バリエーション
ロールケーキ

※焼き上げは「ロールケーキ(バニラ)」と同じ要領です。

ココアロール

薄力粉90gにココア30gを合わせてふるう。

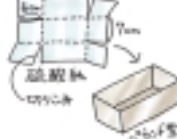
抹茶ロール

薄力粉90gに抹茶大さじ1½を合わせてふるう。

パウンドケーキ

材料((底)16×7×(高さ)6cmの金属製パウンドケーキ型1本分)	mL=cc
ラム酒漬けフルーツ	
ドライフルーツ	**90g**
ラム酒	**30mL**
生地	
バター(やわらかくしたもの)	**100g**
砂糖	**80g**
卵	**M2個**
A 薄力粉	**100g**
A ベーキングパウダー	**小さじ2/3**
B くるみ(粗みじん切り)	**20g**
B レモン汁	**1/2個分**
B レモンの皮(すりおろす)	**1/2個分**
B バニラエッセンス	**少々**
スライスアーモンド	**適量**
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー	

1 好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約1分**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、冷まして汁気をきる。

2 パウンド型の内側に薄くバター(分量外)をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ポイント 硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

3 ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

4 卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

5 **3**に**4**の半量を加え、**A**を合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの**4**を混ぜる。

6 **5**に**B**と汁気をきったラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

7 角皿を角皿受け棚の下段に入れて型を角皿の中央に縦方向になるようにのせる。**オーブン1段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**温度キー(▽△)**で**170℃**に合わせて**回転つまみ**で、**55分〜1時間**に合わせ、**スタート**を押す。

マドレーヌ

材料(直径9cmの丸いマドレーヌ型14個・2段分)	
卵	**M4個**
砂糖	**140g**
A 薄力粉	**150g**
A ベーキングパウダー	**小さじ1**
レモン汁	**小さじ2**
バター(小さく切る)	**150g**
敷き紙	

1 マドレーヌ型に敷き紙を敷く。

2 スポンジケーキ(86ページ)の**2**〜**6**と同じようにして生地を作る。レモン汁は、卵白と卵黄を合わせた後に加える。**A**は合わせてふるい入れる。バターの加熱のときは、ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約4分30秒**に合わせ、**スタート**を押す。

3 型に生地を入れ、トントンとたたいて空気抜きをする。

4 角皿2枚に7個ずつ並べて、角皿受け棚の上段と下段に入れる。

5 **オーブン2段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**温度キー(▽△)**で**170℃**に合わせて**回転つまみ**で**35〜40分**に合わせ、**スタート**を押す。

※1段で焼くときは、角皿受け棚の下段に入れて、**オーブン1段**を2度押し(表示部の**予熱**が消灯)、**170℃**で**約35分**

加熱後、すぐ型から出して冷ます。

手動
オーブン
下段
330kcal（1/8切れ）

アップルパイ

材料（直径23cmの金属製パイ皿1個分）

りんごの甘煮
- りんご（紅玉など酸味のある種類）……4個（正味600g）
- 砂糖……120g
- レモン汁……½個分
- コーンスターチ……小さじ2
- シナモン（お好みで加えてください）……少々

冷凍パイシート（市販のもの）…4枚（1枚100gのもの）

ドリュール
- 卵黄……M1個
- 水……小さじ1

あんずジャム、ラム酒……各適量

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取る。大きさをそろえて厚めのいちょう切りにし、すぐに塩水にさらす。

2 1を洗って水気をきり、耐熱容器に入れて砂糖とレモン汁をまぶす。水気が出れば、ラップをして庫内中央にのせる。

3 レンジを押し、1000Wにして 回転つまみ で約7分に合わせ、スタートを押す。加熱後、汁気をきり、コーンスターチ（同量の水で溶く）を混ぜる。フタをせずに庫内中央にのせ、レンジを押し、1000Wにして 回転つまみ で約1分30秒に合わせ、スタート を押す。加熱後、好みでシナモンを加えて冷ます。

4 冷凍パイシートを半分に分ける。打ち粉をした台でそれぞれのパイシートをめん棒で3～4㎜厚さにのばし、パイ皿よりひとまわり大きめの円形を作る。

5 1枚をパイ皿に敷き、フォークで底にたくさん穴をあける。

6 りんごの甘煮を入れ、パイシートの端にドリュールをぬってもう1枚のパイシートをかぶせる。

7 余ったふちを切り取って表面にドリュールをぬる。余ったパイシートをまとめてのばし直し、ふち飾りにしたり、型で抜いて表面に飾る。冷蔵室で約30分ねかせる。

8 表面にドリュールをぬって3～4カ所切り目を入れる。角皿を角皿受け棚の下段に入れてパイ皿を角皿の中央にのせる。

9 オーブン1段 を2度押し（表示部の予熱が消灯）、温度キー（▽△）で220℃に合わせて 回転つまみ で35～40分に合わせ、スタートを押す。加熱後、熱いうちにラム酒で溶いたあんずジャムをぬる。

ブラウニー

材料（角皿1枚分）

A	薄力粉	200g
	ココア	30g
	ベーキングパウダー	小さじ1
B	バター（小さく切る）	200g
	チョコレート（細かく割る）	180g
	卵	M4個
	三温糖	150g
C	くるみ（粗くきざむ）	130g
	レーズン	70g
	ラム酒	大さじ2
	オーブン用クッキングペーパー	

1 角皿に薄くバター（分量外）をぬって、オーブン用クッキングペーパーを敷く。**A**は合わせてふるっておく。

2 耐熱容器に**B**を入れて、ラップをして庫内中央にのせる。［レンジ］を3度押し、**500W**にして、［回転つまみ］で**1～2分**に合わせ、［スタート］を押す。

ポイント 質や固さにより加熱時間が異なります。固ければ**延長**機能で加熱を追加してください。

加熱後、かき混ぜて溶かす。

3 ボールに卵を割り入れて溶きほぐし、三温糖を加えて、砂糖のザラザラ感がなくなるまですり混ぜ、**2**を加えて混ぜる。

4 **3**に**1**の粉をふるい入れてサックリと混ぜ、**C**を加えて混ぜ合わせる。

5 **1**の角皿に**4**を入れて表面をならす。角皿を角皿受け棚の上段に入れて［オーブン1段］を2度押し、（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー（▽△）**で**170℃**に合わせて［回転つまみ］で**約35分**に合わせ、［スタート］を押す。

フィナンシェ

材料（フィナンシェ型10個分）

	型ぬり用バター、薄力粉	各適量
A	薄力粉	40g
	アーモンドパウダー	50g
	ベーキングパウダー	小さじ⅔
	卵白	M3個分
	砂糖	80g
	バター	110g

1 型に溶かした型ぬり用バターをぬり、粉をふって余分な粉は落としておく。**A**は、合わせてふるっておく。

2 ボールに卵白を入れて泡立器で溶きほぐし、砂糖を加えて湯せんにし、人肌にあたたまったら取り出して泡立てないように砂糖をよく溶かす。

3 **2**に**A**をふるい入れ、ヘラでサックリと粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせ、なめらかになるまで混ぜる。

4 耐熱容器に小さく切ったバターを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。［レンジ］を4度押し、**200W**にして、［回転つまみ］で**約4分30秒**に合わせ、［スタート］を押す。かたまりがなくなるまで溶かす。

加熱後、**3**に少しずつ加えてバターの筋が残らないように混ぜ、ラップをして約1時間室温でねかせる。

※お好みで溶かしバターの代わりに焦がしバター（鍋に入れてキツネ色になるまで焦がしたもの）を入れてもよいでしょう。

休ませた生地をスプーンですくって型に等分に流し入れる。

5 角皿に**4**を並べて、角皿受け棚の下段に入れる。［オーブン1段］を2度押し、（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー（▽△）**で**180℃**に合わせて［回転つまみ］で**約30分**に合わせ、［スタート］を押す。

加熱後、粗熱がとれれば型から取り出し、網にのせて冷ます。

クレープケーキ

材料（8枚分　ケーキ1個）　mL=cc	
生地	
薄力粉	70g
ベーキングパウダー	小さじ½
砂糖	40g
卵	M1個
牛乳	70mL
バニラエッセンス	少々
バター	40g
仕上げ	
水	50mL
粉ゼラチン	5g
生クリーム	150mL
砂糖	大さじ2
バニラエッセンス	少々
ブランデー	少々
好みのフルーツ（いちごなど）	適量

1 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、砂糖と溶いた卵を加えて練り、牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。

2 耐熱容器に小切りにしたバターを入れ、ラップをして庫内中央にのせる。**レンジ**を４度押し、**200W**にして、**回転つまみ**で**約2分40秒**に合わせ、**スタート**を押す。かたまりがなくなるまで溶かす。加熱後、**1**に加えて混ぜる。

3 直径20㎝ぐらいの皿にラップをたるまないようにピンと張る。その上に生地大さじ2を皿いっぱいに丸くのばして庫内中央にのせる。**レンジ**を３度押し、**500W**にして、**回転つまみ**で**約50秒**に合わせ、**スタート**を押す。加熱後、ラップからはがし、ラップとラップの間にはさんでおく。残りの生地も同じようにする。

4 耐熱容器に分量の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかし、フタをせずに庫内中央にのせる。**レンジ**を３度押し、**500W**にして、**回転つまみ**で**約30秒**に合わせ、**スタート**を押す。粗熱をとっておく。

5 ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら、とろみがつくくらいまで泡立て**4**、バニラエッセンス、ブランデーを加えて、好みの固さに泡立てる。

6 クレープの粗熱がとれたら、クレープ、クリーム、好みのフルーツの順に重ね、冷蔵室で冷やし固める。

ハーブスコーン

材料（12個分）　mL=cc		
A	薄力粉	250g
A	ベーキングパウダー、砂糖	各小さじ2
	バター	50g
	卵	M1個
	牛乳	80mL
	ハーブ（乾燥）	大さじ1

1 **A**を合わせてよくふるっておく。1㎝角に切ったバターを加えて指先ですりつぶすように混ぜ、ぼろぼろのパン粉状にする。

2 **1**に溶き卵、牛乳を加えてヘラで混ぜ、ハーブを加えてひとまとめにし、薄くバターをぬった角皿にのせて、厚さ約2㎝の円形（直径18㎝）にのばし、包丁で12等分（放射状）の切り目を入れる。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、**オーブン1段**を２度押し、（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー（▽△）**で**190℃**に合わせて**回転つまみ**で**約30分**に合わせ、**スタート**を押す。

シュークリーム

材料（24個・2段分）	mL=cc

カスタードクリーム

- 薄力粉、コーンスターチ……各大さじ4
- 砂糖……160g
- 牛乳……4カップ
- 卵黄……M6個
- バター……60g
- ブランデー……小さじ4
- バニラエッセンス……少々

シュー生地

- 水……240mL
- バター……120g
- 薄力粉……120g
- 卵……M5〜6個

アルミホイル

※12個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央にのせる。

2 レンジ を押し、**1000W**にして 回転つまみ で**約9分**に合わせ、スタート を押す。途中、残り時間が**約3分**と**約1分**のときに混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけし は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

ポイント 加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

3 バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

4 大きめ(直径22cm以上)の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。
レンジ を押し、**1000W**にして 回転つまみ で**約4分**に合わせ、スタート を押す。

ポイント 水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、**延長**機能で加熱を追加してください。

5 加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練ってから、レンジ を3度押し、**500W**にして 回転つまみ で**約1分10秒**に合わせ、スタート を押す。加熱後、手早くかき混ぜる。

6 溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

7 ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいのかたさに調節する。

ポイント 生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいのかたさです。
卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

8 角皿2枚にアルミホイルを敷く。

9 直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて12個ずつに絞り出す。

10 生地に霧を吹いて、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れ、回転つまみ で**シュー&パイシュー**のメニュー番号**9−2段**(**9−1段**から回転つまみを少し回して**9−2段**にします。)に合わせ、スタート を押す。

ポイント 焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

手動でするときは——

1段	下段	オーブン1段 を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、200℃で約40分
2段	上段 下段	オーブン2段 を2度押し(表示部の[予熱]が消灯)、200℃で約45分

シュー皮が熱いうちに手早くアルミホイルからはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

※焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

エクレア

1 シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って8cm長さの棒状に角皿1枚につき12個に絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート150gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

自動 9 シュー&パイシュー	1段 下段	2段 上段 下段	250kcal (1個) 約45分

パイシュー

材料（20個・2段分）　mL=cc

カスタードクリーム

- 薄力粉、コーンスターチ…各大さじ4
- 砂糖ⓐ……120g
- 牛乳……3カップ
- 卵黄……M6個
- バター……60g
- ブランデー……小さじ4
- バニラエッセンス……少々
- 生クリーム……200mL
- 砂糖ⓑ……40g

シュー生地

- 水……120mL
- バター……60g
- 薄力粉……60g
- 卵……M2～3個
- 冷凍パイシート（市販のもの）……2½枚（1枚100gのもの）

アルミホイル

※10個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 シュークリーム（94ページ）の**1**～**3**と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は**約7分**にし、途中、残り時間が**約4分**と**約2分**のときに混ぜる。

2 冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、**1**に加えてなめらかになるまで混ぜる。

3 冷凍パイシートを冷凍室から出し、20等分する。

4 シュークリーム（94ページ）の**4**～**7**と同じようにする。ただし、水とバター、薄力粉の加熱時間は、**約2分30秒**にし、残りの薄力粉を加えてからの加熱時間は、**約40秒**にする。

5 15㎝角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、**3**のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10㎝角にのばす。

6 **5**の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、**4**の生地の$\frac{1}{20}$量（約14g）をパイシートの中心にのせる。

7 パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。

8 出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

9 角皿2枚にアルミホイルを敷き、生地を10個ずつ間隔をあけて並べ、角皿受け棚の上段と下段に入れる。

10 **回転つまみ**で**シュー&パイシュー**のメニュー番号**9ー2段**（**9ー1段**から回転つまみを少し回して**9ー2段**にします。）に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときはーー

1段	下段	オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、200°Cで約40分
2段	上段 下段	オーブン2段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、200°Cで約45分

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

11 カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

手動 オーブン　下段　190kcal（1個）

プリン（なめらかタイプ）

材料（底の直径8cm、高さ4cmのココット型8個分）	mL=cc
A 牛乳	300mL
A 砂糖	70g
生クリーム	150mL
卵黄	M5個
バニラエッセンス	少々
アルミホイル	
タオル	

1 耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。レンジを押し、1000Wにして回転つまみで約2分に合わせ、スタートを押す。かき混ぜて砂糖を溶かす。

2 1に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせてこす。

3 2を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

4 角皿にタオルを2つに折って敷き（タオルが角皿からはみ出さないように注意してください）、3を角皿の手前と奥とともに約4cmずつあけ、間隔をあけて安定よくのせる。角皿を角皿受け棚の下段に入れ、湯（ポットの湯・約90℃）700mLを注ぐ。（やけどに注意してください。）

5 オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、温度キー（▽△）で170℃に合わせて、回転つまみで30〜35分に合わせ、スタートを押す。加熱後、庫内で約10分蒸らす。（加熱後も角皿に湯が残っていることがありますので、やけどに注意してください。）

※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。厚みの薄いカップの場合は、加熱終了の5分ほど前に火の通り具合を見てください。縁が固まって、揺らすと真ん中が少し揺れるくらいで出来上がりです。やわらかすぎるときは、**延長**機能で加熱を追加して下さい。

6 加熱後、粗熱をとり、冷蔵室で冷やす。

> アイデア ホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

プリン

材料（ステンレス製プリン型10個分）	mL=cc
カラメルソース	
砂糖	**大さじ5**
水、湯	**各大さじ1**
プリン液	
牛乳	**500mL**
砂糖	**70g**
卵	**M4個**
バニラエッセンス	**少々**
アルミホイル、キッチンペーパー	

※陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

1 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。

2 レンジを3度押し、**500W**にして回転つまみで**3分〜3分30秒**に合わせ、スタートを押す。焦げ色がつけば、取り出して湯を加える。

※色がうすいときは、**延長**機能で加熱を追加してください。

※加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。

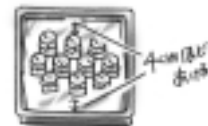
ポイント 湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。

3 プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

4 耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。レンジを押し**1000W**にして回転つまみで**約2分30秒**に合わせ、スタートを押す。加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント 卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。

5 プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをする。

6 角皿の内側にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、水150mLを注ぐ。型を中央に寄せぎみにのせ、角皿受け棚の下段に入れる。

7 回転つまみで、**プリン**のメニュー番号**8**に合わせ、スタートを押す。

手動でするときは——
オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、140℃で、40〜45分

※アルミ製のプリン型は**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**140℃**で**30〜35分**焼いてください。

※型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、**延長**機能で加熱を追加してください。

加熱後、粗熱をとり、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

オレンジムース

材料（4個分）	mL=cc
水	**大さじ2**
粉ゼラチン	**5g**
オレンジの絞り汁	**1カップ（2個相当）**
レモン汁	**大さじ1**
オレンジキュラソー	**小さじ2**
生クリーム	**½カップ**
砂糖	**40g**
オレンジ（皮と薄皮を取ったもの）	**1個分**

1 大きめの耐熱容器に分量の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかし、フタをせずに庫内中央にのせる。レンジを3度押し、**500W**にして、回転つまみで**約30秒**に合わせ、スタートを押す。

2 ボールにオレンジの絞り汁、レモン汁、オレンジキュラソーを入れて**1**を加え、氷水でボールごと冷やしながら混ぜてとろみをつける。

3 よく冷やした生クリームに砂糖を加えて泡立て、**2**と同じくらいのとろみになれば、**2**に加えて混ぜ合わせる。

4 **3**をお好みのグラスに流し入れて、冷やしてかため、オレンジを飾る。

スイートポテト

材料（12個分）

さつまいも……2本（500g）

A
- 砂糖……40g
- 卵黄ⓐ……M1個
- バター（小さく切る）……70g
- バニラエッセンス……少々

卵黄ⓑ……M1個
牛乳、はちみつ……各適量

1 さつまいもは皮ごと丸のまま耐熱性の皿にのせ、ラップをして庫内中央にのせる。

2 回転つまみでゆで根菜のメニュー番号3に合わせ、スタートを押す。
手動でするときは——
レンジを押し、1000Wで約5分30秒
加熱後、ラップをしたまま2〜3分蒸らし、皮をむいて裏ごしする。

3 2にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

4 3を12等分して形をととのえ、薄くバターをぬった角皿に並べて表面に卵黄ⓑをぬる。

5 角皿を角皿受け棚の下段に入れてオーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、温度キー（▽△）で230℃に合わせて回転つまみで、約21分に合わせ、スタートを押す。加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

パンナコッタ

材料（直径21cmのエンゼル型1個分）　mL=cc

粉ゼラチン……15g
水……100mL

A
- 生クリーム……500mL
- 牛乳……300mL
- 砂糖……70g

好みの洋酒（ブランデー、コアントローなど）……大さじ2

B
- アプリコットジャム……80g
- 水……大さじ3

コーンスターチ……小さじ1
ブランデー……少々

1 容器に分量の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。

2 耐熱容器にAを入れて混ぜ、フタをせずに庫内中央にのせる。レンジを押し、1000Wにして、回転つまみで約4分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、1を加えてかき混ぜ、ゼラチンを溶かす。

3 2の粗熱がとれれば、好みの洋酒を加え、水をくぐらせた型に流し入れて、冷蔵室で冷やしかためる。

4 耐熱容器にBを入れ、同量の水で溶いたコーンスターチを加えて混ぜ、フタをせずに庫内中央にのせる。レンジを押し、1000Wにして、回転つまみで約1分30秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、かき混ぜて粗熱をとる。

5 3を型から取り出し、4をかける。

ポイント　パンナコッタが型から出しにくいときは、型の底にサッと湯をあてるとよいでしょう。

アイデア　お好みのフルーツをパンナコッタの中央や、周囲に彩りよく飾るとよいでしょう。

手動 オーブン　下段　310kcal（1/8切れ）

ベイクドチーズケーキ

材料（直径21cmのタルト型1個分）

タルト生地

- バター……60g
- 砂糖……40g
- 卵……M½個分
- バニラエッセンス……少々
- 薄力粉……120g

チーズクリーム

- クリームチーズ（やわらかくしたもの）……200g
- カッテージチーズ（裏ごしタイプ）……100g
- 砂糖……90g
- 卵黄……M2個
- コーンスターチ……30g
- レモン汁……½個分
- レモンの皮（国産のものをすりおろす）……½個分
- バニラエッセンス……少々
- 卵白……M2個分

レーズン……15g

1 型抜きクッキー（83ページ）と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。

2 ボールにカッテージチーズと、クリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

3 2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

4 コーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

5 卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。

6 ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3㎜の厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。

7 6の底にレーズンを散らし、5を流し入れる。

8 角皿を角皿受け棚の下段に入れて7を角皿の中央にのせる。

9 オーブン1段を2度押し（表示部の予熱が消灯）、温度キー（▽△）で170℃に合わせて回転つまみで、約1時間に合わせ、スタートを押す。型に入れたまま、粗熱をとる。

※加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

レアチーズケーキ

材料（直径21cmのタルト型1個分）　mL=cc

ビスケット台
- **バター**……………………50g
- **ビスケット**………………80g

チーズクリーム
- **水**……………………………50mL
- **粉ゼラチン**…………………10g
- **クリームチーズ**…………200g
- **砂糖**…………………………70g
- **レモン汁**………………大さじ2
- **プレーンヨーグルト**……100g
- **牛乳**…………………………50mL
- **生クリーム**………………100mL

1 小切りにしたバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央にのせる。［レンジ］を4度押し、**200W**にして、［回転つまみ］で約**2分**に合わせ、［スタート］を押す。

2 ビスケットは二重にしたビニール袋に入れて細かく砕き、**1**に加えて混ぜ合わせ、タルト型の底にしっかりと敷きつめ、冷蔵室で冷やしておく。

3 耐熱容器に分量の水を入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。

4 ボールにやわらかくしたクリームチーズを入れ、なめらかになるまで泡立器でよく混ぜる。

5 **4**に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、レモン汁、プレーンヨーグルト、牛乳を加えてそのつど混ぜる。

6 **3**をフタをせずに庫内中央にのせる。［レンジ］を3度押し、**500W**にして、［回転つまみ］で**約30秒**に合わせ、［スタート］を押す。加熱後、**5**に加えて混ぜ合わせる。

7 生クリームをボールごと冷やしながら八分立てする。

8 **6**に**7**を混ぜて、**2**に流し入れ、冷蔵室で冷やしかためる。

やきいも

材料

さつまいも……**4本（1本250g）**

1 さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、［回転つまみ］で**やきいも**のメニュー番号**14**に合わせ、［スタート］を押す。（食品は入れません。）

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って、角皿にいもを並べ、［スタート］を押す。

手動でするときは――
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
［オーブン1段］を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、30～35分

バリエーション やきいも バリエーション

ベイクドポテト

※焼き上げは「やきいも」と同じ要領です。
※仕上がりキーの△（強め）を使います。

材料

- **じゃがいも**……………**4個（600g）**
- **バター、塩**……………………**適量**

1 じゃがいもは洗って水気をふく。

2 角皿を角皿受け棚の下段に入れて、［回転つまみ］で**やきいも**のメニュー番号**14**に合わせ、［スタート］を押す。

15秒以内に**仕上がりキーの△（強め）**を押す。（食品は入れません。）

3 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿にいもを並べ、［スタート］を押す。

手動でするときは――
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
［オーブン1段］を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、40～45分

4 十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。

自動 18 スチーム予運	庫内右奥	約1分

自動 10 ロールパン	1段 上段	2段 上段 下段	140kcal（1個分） 約26分

ロールパン

材料（24個・2段分）	mL=cc
パン生地	
強力粉	500g
砂糖	大さじ5
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ2⅔（8g）
牛乳（室温のもの）	280mL
卵	L1個
バター	90g
ドリュール	
溶き卵	M½個分
塩	少々

※12個（1段分）を自動で焼くこともできます。

1 大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

2 生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント こね方が足りないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

3 生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

パン作りのコツとポイント

●**材料**

•材料はきちんとはかりましょう。

•イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

●**ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう**

●**発酵は様子を見て加減を**

室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●**間隔をあけて並べて**

2次発酵後、生地は2〜2.5倍にふくれます。

●**生地が乾燥しないように気をつけて**

ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

●**おいしく食べるために**

焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

4 きれいに丸めなおして薄くサラダ油をぬったボールに生地を入れ、表面に霧を吹く

5 スチーム容器に水を容器の内側の段差のところまで入れ（約大さじ2杯分）、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせてのせる。
回転つまみで、**スチーム予湿**のメニュー番号**18**に合わせ、**スタート**を押す。

ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

手動でするときは――
レンジを押し、1000Wで約1分

6 スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**4**をのせる。
発酵を押し、**40℃**にして**回転つまみ**で**40～50分**に合わせ、**スタート**を押し、1次発酵をする。

ポイント 1次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

7 生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

8 生地をスケッパーか包丁で24等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

9 角皿2枚に薄くバターをぬる。

10 丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。2枚の角皿に12個ずつ間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。生地に霧を吹く。

11 **5**と同じ要領で**スチーム予湿**をする。

12 スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れて**発酵**を押し、**40℃**にして**回転つまみ**で**40～50分**に合わせ、**スタート**を押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。

ポイント 2次発酵後の生地は2～2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

13 スチーム容器を取り出す。パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。
回転つまみで、**ロールパン**のメニュー番号**10−2段**（**10−1段**から回転つまみを少し回して**10−2段**にします。）に合わせ、**スタート**を押す。

手動でするときは――

1段	上段	オーブン1段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で約25分
2段	上段 下段	オーブン2段を2度押し（表示部の［予熱］が消灯）、190℃で約26分

あんパン

（24個・2段分）

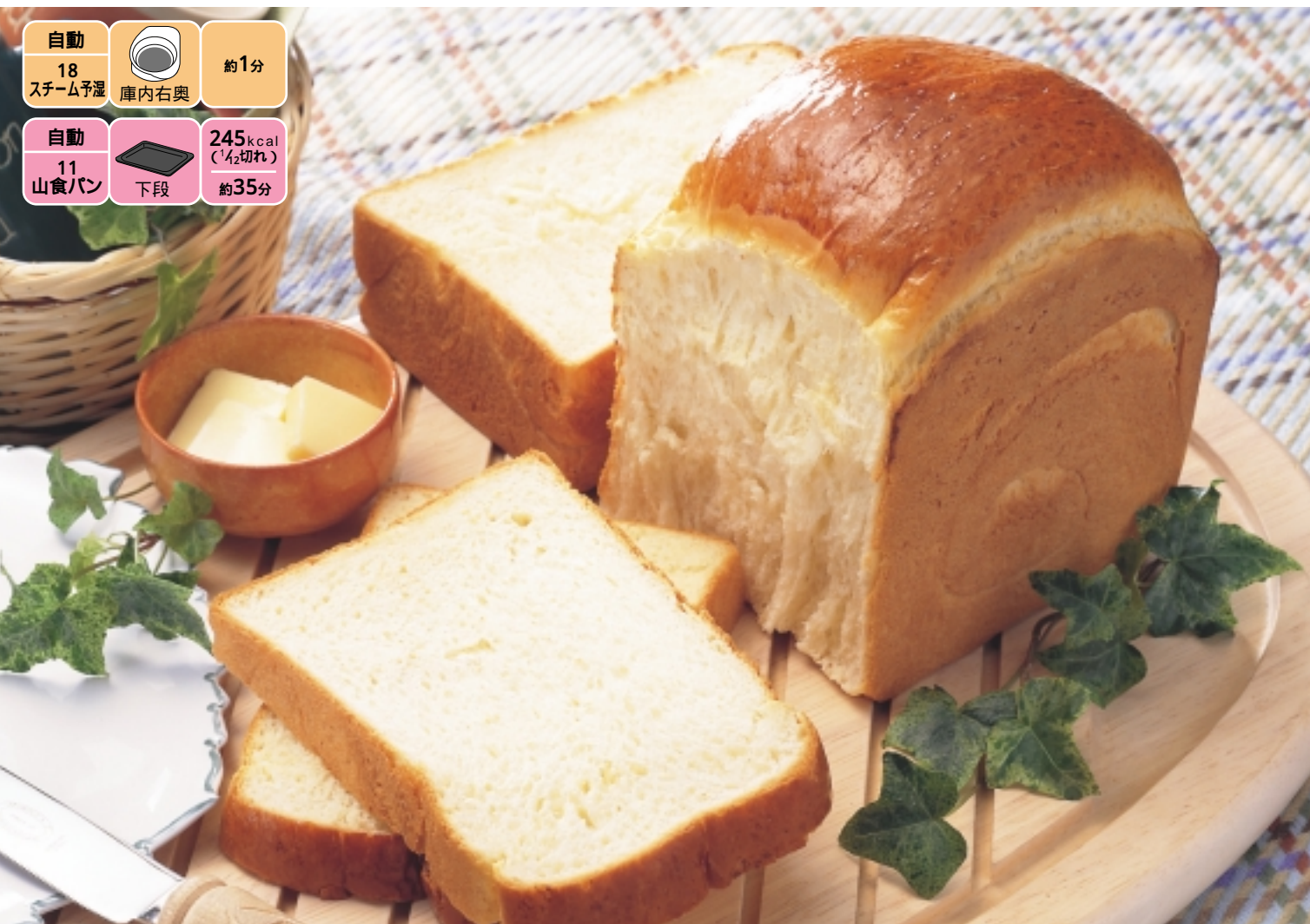
1 成形は生地を円形にのばしてつぶあん（600g）を24等分して包み、あんがはみ出さないように包み目をしっかりと、とめておく。

※焼く前にけしの実、ごま、さくらの花の塩漬けなどをのせてもよいでしょう。

ウインナーロール

（24個・2段分）

1 ロールパンと同じように成形して2次発酵後、ドリュールをぬって中央にカミソリで3～4cm長さの切りこみを深く入れ、ウインナーの輪切り120gとミックスベジタブル85gをしっかりつめる。

自動 18 スチーム予湿	庫内右奥	約1分
自動 11 山食パン	下段	245kcal (1/12切れ) 約35分

山食パン

材料（（底）20×8×（高さ）8.5cmの1斤用パン型1本分）mL=cc

パン生地
- **強力粉**……300g
- **砂糖**……大さじ2
- **塩**……小さじ1
- **ドライイースト**……小さじ1⅓（4g）
- **牛乳（室温のもの）**……210mL
- **バター**……20g

ドリュール
- **卵**……M½個分
- **塩**……少々

オーブン用クッキングペーパー

1 材料表の材料でロールパン（102ページ）の**1**～**4**と同じようにする。

2 ロールパンの**5**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイム。

3 それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。生地に霧を吹く。

※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

4 スチーム容器に水を容器の内側の段差のところまで入れ（約大さじ2杯分）、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせてのせる。[回転つまみ]で、**スチーム予湿**のメニュー番号**18**に合わせ、[スタート]を押す。

ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

手動でするときは――
[レンジ]を押し、1000Wで約1分

5 スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の下段に入れ、型を角皿の中央に縦方向になるようにのせる。[発酵]を押し、**40℃**にして[回転つまみ]で**40～50分**に合わせ、[スタート]を押し、2次発酵をする。

6 スチーム容器を取り出す。パン生地の表面にドリュールをぬる。角皿を角皿受け棚の下段に戻し、型を角皿の中央に縦方向になるようにのせる。[回転つまみ]で**山食パン**のメニュー番号**11**に合わせ、[スタート]を押す。

手動でするときは――
[オーブン1段]を2度押し（表示部の[予熱]が消灯）、190℃で、約35分
加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

自動 18 スチーム予温 | 庫内右奥 | 約1分

手動 オーブン | 上段 下段 | 290kcal（1個分）

動物パン

材料（8個・2段分）	mL=cc
パン生地	
強力粉	340g
薄力粉	80g
砂糖	70g
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ2（6g）
牛乳	200mL
卵	M1個
バター	70g
レーズン、ドレンチェリー	各適量
ドリュール	
溶き卵	M½個分
塩	少々

1 材料表の材料でロールパン（102ページ）の**1**～**4**と同じようにする。

2 ロールパンの**5**～**8**と同じようにして生地を8等分し、ベンチタイム。角皿2枚に薄くバターをぬる。下図の動物パンの成形の仕方を参照して成形し、角皿2枚に生地をのせる。生地に霧を吹く。

3 ロールパンの**11**～**12**と同じようにする。

4 スチーム容器を取り出す。パン生地の表面にドリュールをぬり、角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。**オーブン2段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）、**温度キー（▽△）**で**190℃**に合わせ**回転つまみ**で**約22分**に合わせ、**スタート**を押す。

※1段で焼くときは、角皿受け棚の上段に入れて、**オーブン1段**を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）**190℃**で**約20分**

自動 18 スチーム予湿 庫内右奥 約1分

自動 16 フランスパン 上段 下段 555kcal（1本） 約25分

バゲット
クッペ
ブール

フランスパン（バゲット）

材料（2本分）	mL=cc

パン生地

- フランスパン専用粉…………300g
- 砂糖……………………小さじ½
- 塩……………………小さじ⅔
- ドライイースト………小さじ1（3g）
- レモン汁…………………小さじ1
- 水（冷蔵）………………185mL

キャンバス地

（パン生地が角皿につかないように生地の下に敷いたり、乾燥を防ぐために生地にかけたりするのがキャンバス地です。厚手の目のつまった木綿地で、デパートなどの製菓、製パン道具の売場で売られています。）

カミソリ

生地を移動させる板

（ダンボールを長さ約35㎝、幅約15㎝の楕円に切り、すべりをよくするためにストッキングをかぶせます。プロも同じような道具を使っていますが、板状のものにさらしを巻きつけたもので代用してもよいでしょう。）

アルミホイル

ひとロメモ

フランスパンのように糖分や油脂分の少ない素朴なパンを『リーンなパン』といいます。これに対し、ロールパンなど、砂糖やバターを多く用いたパンは『リッチなパン』と呼びます。

フランスパンは、パンの中でも難易度が高く、上級者向きです。計量や室温、さまざまな影響を受けやすいので、何度か挑戦して、コツをマスターしてください。

フランスパンのポイント

■**材料**

●フランスパン専用粉がないときは、フランスパン専用粉の分量の内、8割を強力粉に、2割を薄力粉に置き換えてください。

●こね上がりの生地の温度が高くならない様、水は冷蔵のものを使います。夏場は使用する材料全てを冷蔵室で冷やしたものを使います。

■**発酵と、発酵の目安**

●やや低温で、じっくり発酵させます。室温は、20〜30℃が理想的です。

●1次発酵の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどれば発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

■**生地の扱い**

●フランスパンは、特にデリケートなので、できるだけ生地をいじらないように扱います。触りすぎると生地が傷んだり、焼きムラの原因になります。

●1次発酵やベンチタイム時、または予熱中は、生地が乾燥しないようにしっかりとおおいをかけてください。

■**焼き上げ**

●フランスパン独特のパリパリ感や、つやは、熱い蒸気をオーブンの中に立てることがポイントです。

1 材料表の材料でロールパン（102ページ）の**1**～**3**と同じようにする。

2 きれいに丸めなおして、薄くサラダ油をぬったボールに入れ、ラップをする。

3 角皿を角皿受け棚の下段に入れ、**2**をのせる。**発酵**を押し、**温度キー（▽△）**で**30℃**に合わせて **回転つまみ** で**約2時間30分**に合わせ、**スタート** を押し、1次発酵をする。
※フランスパンは、長時間発酵させるため、1次発酵のときは、ラップをして発酵します。

4 軽く粉をふった台の上に生地を取り出し、両手で軽く押さえてガスを抜く。生地をスケッパーか包丁で2等分し、やさしくふんわりと2つにたたむようにし、ラップをかけて約20分休ませる。（ベンチタイム）

5 生地を手の腹を使って軽くたたいて四角くのばして、平らにする。向こう側⅓を手前に折り、手の腹で閉じる。さらに向こう側から手前に折って手の腹で押さえ、閉じ目をしっかりつまんでひっつけ、両手で転がして約25㎝長さにする。

向こう側⅓を折る

生地をつまんでひっつける

6 角皿にキャンバス地を敷いて、間隔をあけて生地を並べる。キャンバス地をたるませて溝状にし、生地に霧を吹く。

7 スチーム容器に水を容器の内側の段差のところまで入れ（約大さじ2杯分）、庫内右奥の「スチーム容器ポジション」の絵柄に合わせてのせる。**回転つまみ** で、**スチーム予湿**のメニュー番号**18**に合わせ、**スタート** を押す。

ご注意 レンジ加熱が入りますので、角皿は使わないでください。（火花が出て本体を傷めたりします。）

手動でするときは――
レンジ を押し、1000Wで約1分

8 スチーム予湿後、スチーム容器はそのまま庫内に残してすぐに、角皿を角皿受け棚の上段に入れて **発酵** を押し、**温度キー（▽△）**で**30℃**に合わせて **回転つまみ** で**約40分**に合わせ、**スタート** を押し、2次発酵をする。途中、表面が乾いていれば、霧を吹く。発酵後、キャンバス地ごと取り出す。生地が乾燥しないように上からもキャンバス地をかけ、その上からラップをかける。

9 角皿の1枚にアルミホイルを下図のように敷く。

10 スチーム容器を取り出す。アルミホイルをした角皿のアルミホイルを立てている方を奥にして、角皿受け棚の上段に入れ、もう1枚の角皿は下段に入れる。（食品は入れません。）
回転つまみ で、**フランスパン**のメニュー番号**16**に合わせ、**スタート** を押す。予熱をしている間に霧吹き、生地を移動させる板、熱湯100mL、カミソリ、ミトン2枚を準備しておく。

11 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。下のキャンバス地を少し持ち上げて、板にコロンと移し、角皿に間隔をあけて2本のせかえる。

真上から見たところ

12 カミソリで3本ずつ切りこみ（クープ）を入れ、霧を吹く。ミトンを使って角皿をアルミホイルを立てている方を奥にして庫内に戻す。
※アルミホイルが庫内の奥できちんと立っているか確認してください。（やけどにご注意）
ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、熱湯100mLを入れて **スタート** を押す。途中、ピッピッ…という報知音が鳴るので、上段の角皿をドアの上に取り出し、パンの左右を入れ替える。角皿受け棚の上段に戻し、**スタート** を押す。

ご注意
- 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）
- アルミホイルの高さは6㎝を守ってください。アルミホイルの高さが異なるとうまく焼けないことがあります。
- 角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは――
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン2段 を押し（表示部の[予熱]が点灯）、250℃で予熱後、約25分
途中、残り時間が約9分のときにパンの左右を入れ替える。

バリエーション 形を変えて楽しむ モディファイ

※パン生地の配合、スチーム予湿、発酵、焼き上げは「フランスパン（バゲット）」と同じ要領です。ただし、途中の報知音では、4つのパンを対角に入れ替える。

ブール

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形はやさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。切り込み（クープ）は＃の字にする。

クッペ

1 1次発酵後の生地を4等分し、成形は四角くのばしたあと、向こう側⅓を手前に折り、手の腹で閉じて向こう側の左右の角を中央に折り返して押さえる。もう一度、向こう側から手前に折り返して閉じ目をしっかりつまんでひっつける。やさしく転がして形をととのえる。切り込み（クープ）は一文字にする。

フランスパン（カンパーニュ）

材料（1個分）	mL=cc

パン生地
- **フランスパン専用粉** ………… **300g**
- **砂糖** ………… **小さじ½**
- **塩** ………… **小さじ⅔**
- **ドライイースト** ………… **小さじ1（3g）**
- **レモン汁** ………… **小さじ1**
- **水（冷蔵）** ………… **185mL**

キャンバス地
カミソリ
茶こし
アルミホイル

1 材料表の材料でロールパン（102ページ）の**1**～**3**と同じようにする。

2 フランスパン（バゲット）（106ページ）の**2**～**4**と同じようにする。ただし、生地は分割せず、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。

3 角皿にキャンバス地を敷いて、やさしく丸め直した生地をのせ、手のひらで押さえて直径18㎝にして、生地に霧を吹く。

4 フランスパン（バゲット）の**7**～**9**と同じようにする。

5 スチーム容器を取り出す。アルミホイルをした角皿のアルミホイルを立てている方を奥にして、角皿受け棚の上段に入れ、もう1枚の角皿は下段に入れる。（食品は入れません。）
回転つまみ で、**フランスパン**のメニュー番号**16**に合わせ、**スタート** を押す。
予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、茶こし、カミソリ、ミトンを準備しておく。

6 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出してドアを閉める。上のキャンバス地で受けるようにして手にのせかえ、ミトンをした手で角皿を少し傾けて生地をのせる。生地に霧を吹き、茶こしで粉（フランスパン専用粉または強力粉）をふって、切り込み（クープ）を入れる。

7 ミトンを使って角皿をアルミホイルを立てている方を奥にして庫内に戻す。
※アルミホイルが庫内の奥できちんと立っているか確認してください。（やけどにご注意）

ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、ミトンをした手で熱湯100mLを入れて **スタート** を押す。
途中、ピッピッ…という報知音が鳴るので、上段の角皿をドアの上に取り出し、パンの前後を入れ替える。角皿受け棚の上段に戻し、**スタート** を押す。

ご注意 ●予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）
●アルミホイルの高さは6㎝を守ってください。アルミホイルの高さが異なるとうまく焼けないことがあります。
●角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは――
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン2段 を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約25分
途中、残り時間が約9分のときにパンの前後を入れ替える。

自動 18 スチーム予湿	庫内右奥	約1分
自動 16 フランスパン	上段 下段	120kcal（1個） 約25分

フランスパン（フォンデュ）

材料（8個分）	mL=cc
パン生地	
フランスパン専用粉	**260g**
砂糖、塩	**各小さじ⅔**
ドライイースト	**小さじ½（4g）**
レモン汁	**小さじ1**
水（冷蔵）	**160mL**
キャンバス地	
アルミホイル	

1 材料表の材料でロールパン（102ページ）の**1**～**3**と同じようにする。

2 フランスパン（バゲット）（106ページ）の**2**～**4**と同じようにする。ただし、生地は8等分し、成形は、やさしく丸めて、閉じ目をしっかりつまんでひっつける。

3 生地をやさしく丸め直して、生地の中央をさいばしで下まで押しつけ、2㎝幅にころがして平らにする。

4 生地の両端をつまんで、丸く形をととのえる。

5 フランスパン（バゲット）の**6**と同じようにする。

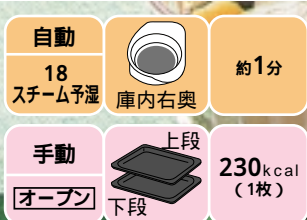
6 フランスパン（バゲット）の**7**～**9**と同じようにする。

7 スチーム容器を取り出す。アルミホイルをした角皿のアルミホイルを立てている方を奥にして、角皿受け棚の上段に入れ、もう1枚の角皿は下段に入れる。（食品は入れません。）
回転つまみ で、**フランスパン**のメニュー番号**16**に合わせ、**スタート**を押す。
予熱をしている間に霧吹き、熱湯100mL、ミトンを準備しておく。

8 予熱が完了すれば、ミトンを使って上段の角皿を取り出して、ドアを閉める。角皿に生地を両手でそっとのせ（並べ方は下図参照）、霧を吹く。

9 ミトンを使って角皿をアルミホイルを立てている方を奥にして庫内に戻す。
※アルミホイルが庫内の奥できちんと立っているか確認してください。（やけどにご注意）
ミトンをした手で下段の角皿を少し引き出し、ミトンをした手で熱湯100mLを入れて **スタート** を押す。
途中、ピッピッ…という報知音が鳴るので、上段の角皿をドアの上に取り出し、対角の4つのパンを入れ替える。角皿受け棚の上段に戻し、**スタート** を押す。

ご注意 ●予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）
●アルミホイルの高さは6㎝を守ってください。アルミホイルの高さが異なるとうまく焼けないことがあります。
●角皿に熱湯を入れるとき、蒸気が立ちますので、ミトンを使用し、充分注意してください。

手動でするときは――
※このメニューは角皿を入れて予熱します。
オーブン2段 を押し（表示部の［予熱］が点灯）、250℃で予熱後、約25分
途中、残り時間が約9分のときに対角の4つのパンを入れ替える。

ナン

材料（4枚・2段分）	mL=cc
ナン生地	
強力粉	200g
砂糖	小さじ2
塩	小さじ½
ドライイースト	小さじ1（3g）
プレーンヨーグルト	小さじ4（20g）
水	100mL
サラダ油	小さじ4

ひとロメモ
予熱した角皿に生地をのせて焼く方法は、熱した石釜にじかに入れて焼くプロの技を取り入れました。

1 材料表の材料でロールパン（102ページ）の**1**～**4**と同じようにする。

2 ロールパンの**5**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を4等分してベンチタイム。

3 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をして長さ約25㎝の細長い三角形になるように手でのばす。生地は縮みやすいので、「ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばす」を繰り返し、ラップをかけておく。

4 スチーム容器を取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。（食品は入れません。）

5 予熱をする。**オーブン2段**を押し（表示部の**予熱**が点灯）温度キー（▽△）で**300℃**に合わせて**回転つまみ**で約**9分**に合わせ、**スタート**を押す。

6 予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地をのばしながら2枚並べ、生地が縦方向になる様、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を同じようにして並べ、生地が縦方向になるように元の棚に入れ、**スタート**を押す。

※1段で焼くときは角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を押し（表示部の**予熱**が点灯）、**300℃**で予熱後、**約7分**。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

いっしょに食べると
おいしいカレーをご紹介

ひよこ豆のカレー

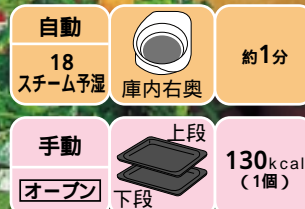
材料（4人分）		mL=cc
	合びき肉	250g
A	玉ねぎ	大1個（300g）
A	にんにく	ひとかけ
	薄力粉	大さじ1
	サラダ油	大さじ2
B	ひよこ豆（ゆでたもの）	160g
B	水	150mL
B	トマト水煮（缶詰）	1缶（220g）
B	プレーンヨーグルト	100g
B	固形ブイヨン（砕く）	1個
B	カレー粉	大さじ2～3
B	塩	小さじ1
B	ベイリーフ	1枚

※パプリカ（赤・黄）などを少し加えて煮こんでもよいでしょう。

1 深めの耐熱容器に、ひき肉をほぐして入れ、フタをする。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約2分30秒**に合わせて**スタート**を押す。加熱後、余分な脂を捨てる。

2 **A**をみじん切りにし、フライパンにサラダ油を熱して、茶褐色になるまで炒める。薄力粉を加えて混ぜ、少し炒める。

3 **1**に**2**、**B**を加え、耐熱性のフタをする。**レンジ**を押し、**1000W**にして**回転つまみ**で**約10分**に合わせて**スタート**を押す。
加熱後、**とりけし**を押して**レンジ**を4度押し、**200W**にして**回転つまみ**で**約20分**に合わせて**スタート**を押す。

自動 18 スチーム予温 | 庫内右奥 | 約1分
手動 オーブン | 上段 下段 | 130kcal (1個)

ピタパン

材料(8個・2段分) mL=cc

ピタパン生地

- **強力粉**……220g
- **砂糖**……大さじ½
- **塩**……小さじ⅔
- **ドライイースト**……小さじ1(3g)
- **水**……140mL
- **オリーブオイル**……小さじ2

具(トマト、カイワレ菜、ツナなどお好みで)……適量

ひとロメモ

高温になった角皿に生地をのせることで、プックリとふくらむピタパン。多めに打ち粉をして、しっかりのばし、そのあと生地を休ませることがポイントです。
※生地ののばし方などによって、ふくれ方が個々に異なることがあります。

1 材料表の材料でロールパン(102ページ)の**1**~**4**と同じようにする。

2 ロールパンの**5**~**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を8等分してベンチタイム。

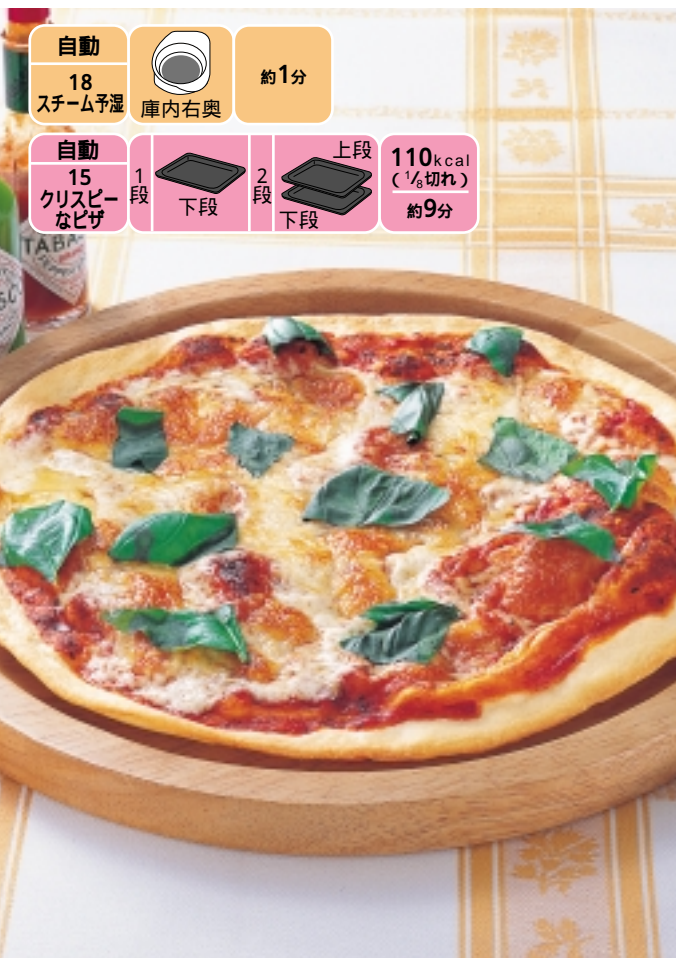
3 打ち粉をふった台にのせ、生地にも多めに打ち粉をしながらめん棒で直径約12㎝の円形にのばす。生地は縮みやすいので、ある程度のばしたら生地を休ませ、その間に他の生地をのばすようにして、直径12㎝にし、ラップをかけておく。

4 スチーム容器を取り出す。角皿2枚を角皿受け棚の上段と下段に入れる。(食品は入れません。)

5 予熱をする。**オーブン2段**を押し(表示部の**予熱**が点灯)**温度キー(▽△)**で**300℃**に合わせて**回転つまみ**で**約8分**に合わせ、**スタート**を押す。

6 予熱が完了すれば、まず角皿を1枚取り出してドアを閉める。生地を角皿の手前寄りに4枚並べ、元の棚に入れる。続いてもう1枚の角皿を取り出してドアを閉め、残りの生地を並べて元の棚に入れ、**スタート**を押す。
※1段で焼くときは、角皿受け棚の上段に入れて**オーブン1段**を押し(表示部の**予熱**が点灯)、**300℃**で予熱後、**約6分**。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。(やけどにご注意)

加熱後、粗熱がとれたら、切って好みの具を入れる。

クリスピーなピザ（マルゲリータ）

材料（直径28cmのピザ1枚分） mL=cc

ピザ生地

- 強力粉、薄力粉……各45g
- 塩……少々
- ドライイースト…小さじ1(3g)
- 牛乳……20mL
- 水……25mL
- オリーブオイル……大さじ1

トッピング

- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- モッツァレラチーズ（2㎝角に切る）……120g
- バジルの葉（なければドライバジルを適量）……10枚

オーブン用クッキングペーパー

※2枚（2段分）を自動で焼くこともできます。
※モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

1 材料表の材料でロールパン（102ページ）の**1**～**4**と同じようにする。

2 ロールパンの**5**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。（ベンチタイムは約10分）

3 生地を直径28㎝の円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。

ご注意 オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

4 **3**にトマトソースをぬってチーズを散らす。

5 スチーム容器を取り出す。角皿を角皿受け棚の下段（2段のときは、角皿受け棚の上段と下段）に入れる。［回転つまみ］で**クリスピーなピザ**のメニュー番号**15－1段**（2段のときは、回転つまみを少し回して**15－2段**にします。）に合わせ、［スタート］を押す。（食品は入れません。）

6 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**4**をのせて、角皿受け棚の下段に戻し［スタート］を押す。

お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは――
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	下段	［オーブン1段］を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約9分
2段	上段 下段	［オーブン2段］を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約12分

市販の冷凍ピザ

手動 ［オーブン］ 下段

角皿にのせ、角皿受け棚の下段に入れる。［オーブン1段］を2度押し（表示部の**予熱**が消灯）温度キー（▽△）で**230℃**に合わせて［回転つまみ］で**約15分**に合わせ、［スタート］を押す。
※サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション クリスピーなピザ モード一エルバ

※焼き上げは「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング

- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- ピザ用チーズ……120g
- 生ハム……7～8枚
- ルッコラ（なければドライバジルを適量）……7～8枚

1 加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって？】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング

- トマトソースまたはピザソース（市販のもの）……適量
- アンチョビ（缶詰）……6切れ
- パプリカ（赤、黄）……適量
- アスパラガス……2本
- オリーブ……適量
- ピザ用チーズ……120g
- きざみパセリ……少々

1 パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。

2 加熱後、きざみパセリを散らす。

ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）

材料（直径28cmのピザ1枚分）　mL=cc

ピザ生地
- **強力粉**……………………**100g**
- **薄力粉**……………………**50g**
- **砂糖**……………………**小さじ1**
- **塩**……………………**小さじ½**
- **ドライイースト**………**小さじ⅔(2g)**
- **水**……………………**90mL**
- **サラダ油**……………………**小さじ2**

トッピング
- **ピザソース（市販のもの）**……**適量**
- **サラミソーセージ（薄切り）**…**20枚**
- **玉ねぎ（薄切り）**………**⅓個(70g)**
- **ピーマン（薄切り）**……………**2個**
- **マッシュルーム（スライス・缶詰）**……**50g**
- **ピザ用チーズ**……………………**120g**

オーブン用クッキングペーパー

※2枚（2段分）を自動で焼くこともできます。

1 材料表の材料でロールパン(102ページ)の**1**～**4**と同じようにする。

2 ロールパンの**5**～**8**と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイム。（ベンチタイムは約10分）

3 生地を直径28cmの円形にのばし、オーブン用クッキングペーパーにのせる。

> ご注意 オーブン用クッキングペーパーは角皿からはみ出さない様に切ってください。庫内壁面に触れたり、長時間加熱すると焦げることがあります。

4 **3**にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

5 角皿を角皿受け棚の下段（2段のときは、角皿受け棚の上段と下段）に入れる。**［回転つまみ］**で**クリスピーなピザのメニュー番号15－1段**（2段のときは、回転つまみを少し回して**15－2段**にします。）に合わせ、**［スタート］**を押して15秒以内に**仕上がりキー**の**△（強め）**を押す。（食品は入れません。）

6 予熱が完了すれば、ミトンを使って角皿を取り出してドアを閉める。角皿に**4**をのせて、角皿受け棚の下段に戻し**［スタート］**を押す。

> お願い 予熱完了後は角皿が熱くなっていますので、ミトンを使って取り出し、熱に強い台に置いてください。（やけどにご注意）

手動でするときは――
※このメニューは角皿を入れて予熱します。

1段	下段	［オーブン1段］を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約12分
2段	上段 下段	［オーブン2段］を押し（表示部の［予熱］が点灯）、300℃で予熱後、約20分

バリエーション　ピザ（レギュラータイプ）

※焼き上げは「ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）」と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング
- **ピザソース（市販のもの）**…**適量**
- **ツナ（缶詰）**……………**135g**
- **トマト**……………**1個(150g)**
- **玉ねぎ**……………**⅓個(70g)**
- **ピザ用チーズ**……………**120g**

1 ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング
- **ピザソース（市販のもの）**……**適量**
- **たらこ**……………………**60g**
- **ピザ用チーズ**……………**120g**
- **刻みのり**……………………**適量**

1 たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径28cmのピザ1枚分）

トッピング
- **キムチ**……………………**100g**
- **ゆで卵**……………………**2個**
- **マヨネーズ**……………………**適量**

※ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

1 キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

いちごジャム

材料（でき上がり量ー約280g分）

いちご………**1パック（300g）**
レモン汁…………………**½個分**
砂糖……………………………**100g**

1 大きめの耐熱容器に、へたを取ったいちご、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして **回転つまみ** で**9〜10分**に合わせ**スタート**を押す。途中、1〜2度取り出してアクをすくってかき混ぜ、**スタート** を押して加熱を続ける。

※加熱途中に取り出す場合は、**とりけし**は押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止し、食品を取り出してください。

2 加熱後、そのまま冷ますと全体がかたまってジャム状に仕上がる。

ポイント つぶのないジャムにしたいときは、熱いうちに裏ごします。

りんごジャム

材料（でき上がり量ー約280g分）

りんご（紅玉など酸味のある種類）
…………………**1個（正味230g）**
レモン汁…………………**½個分**
砂糖……………………………**100g**

1 りんごは4つ割りにして皮と芯を取り、塩水につけて水気をきり、すりおろす。

2 大きめの耐熱容器に**1**、レモン汁、砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央にのせる。**レンジ**を押し、**1000W**にして **回転つまみ** で**7〜8分**に合わせ、**スタート** を押す。加熱後、そのまま冷ますと全体にかたまってジャム状に仕上がる。

ジャム作りのコツとポイント

●ジャムにとろみがつくのは

ジャムのとろみは、①ペクチン（くだものに含まれる糖質）、②酸、③砂糖によってつきます。

ペクチンは熟したくだものほど多く含まれているので、材料を選ぶときのポイントにしましょう。

砂糖の分量はお好みで加減してください。ただし、糖分が少ないと、とろみがつきにくくなるばかりでなく、保存がききにくくなります。

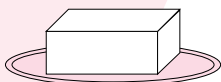
●大きめの耐熱容器に入れ、フタをせずに加熱します。

ふきこぼれないように大きめの耐熱容器を使います。また、ジャムは水分を飛ばすために、フタはしません。

●保存のしかた

加熱後、あら熱をとって、密封びんに詰めて冷蔵室で保存します。

お料理便利集

豆腐の水切り

〈ラップ無し〉

●½丁ずつキッチンペーパーで包み、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央にのせる。

●1丁（300g）
レンジ を3度押し、500Wで約2分

乾物をもどす（干ししいたけ）

〈ラップ有り〉

●耐熱容器に、ひたひたの水とともに入れ、ラップで落としブタをする。庫内中央にのせる。

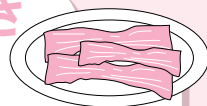
●2枚（10g）
レンジ を押し、1000Wで約50秒

果汁を絞りやすく（柑橘類）

〈ラップ無し〉

●耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央にのせる。

●1個（100g）
レンジ を押し、1000Wで約20秒

ベーコンの脂抜き

〈ラップ無し〉

●キッチンペーパーにはさんで、耐熱性の皿にのせる。ラップをせずに庫内中央にのせる。

●2枚（30g）
レンジ を3度押し、500Wで40～50秒

パスタをゆでる

〈ラップ無し〉

●底の平らな耐熱性プラスチック容器、または耐熱性ガラス容器（分量の水を加えたとき、容器の約½以下になるものが適しています。）にパスタ50gと水500mL、塩小さじ½を入れる。スパゲティが容器に入らないときは、折って入れる。ラップをせずに庫内中央にのせる。

●パスタ50g
レンジ を押し、1000Wで約15分

●加熱後、パスタ同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽く混ぜてほぐす。やわらかめにしたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておく。ザルに上げて水気をきり、サラダ油をからめる。

※加熱時間は目安です。メーカーによって仕上がりが異なることがあります。

※平たいパスタ（ラザーニアやフェットチーネなど）は上手くできません。